

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о декана д.э.н., профессор
Кусакина Ольга Николаевна

«24» мая 2022г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.61 Физическая культура и спорт

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

Код и наименование направления подготовки/специальности

Муниципальное управление

Наименование профиля подготовки/специализации/магистерской программы

Бакалавр

Квалификация выпускника

Очная, очно-заочная.

Форма обучения

2022

год набора на ОП

Ставрополь, 2022

1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины физической культуры и спорта является формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции*	Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знания: Научно-теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности
		Умения: на творческом уровне использовать и применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Навыки: навыками по составлению комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.61 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части программы бакалавриата.

Изучение дисциплины осуществляется:

- для студентов очной формы обучения - в 1,3, семестре;
- для студентов очно-заочной формы обучения – во 2 семестре;

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» школьного курса обучения.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

- Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

Очная форма обучения

Се- местр	Трудо- ем- кость час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная ра- бота, час	Контроль, час	Форма про- межуточной аттестации (форма кон- троля)
		лекции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	36/1	4	2	-	30	-	Зачет
в т.ч. часов: в интерактивной форме		4	2	-	-	-	-
практической подго- товки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
3	36/1	4	2	-	30	-	Зачет
в т.ч. часов: в интерактивной форме		4	2	-	-	-	-
практической подго- товки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
Всего	72/2	8	4	-	60	-	Зачет

Семестр	Трудо- ем- кость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Диффе- ренциро- ванный зачет	Консуль- тации пе- ред экза- меном	Экзамен
1	36/1	-	-	0,12	-	-	-
3	36/1	-	-	0,12	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

Се- местр	Трудо- ем- кость час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоя- тельная ра- бота, час	Контроль, час	Форма про- межуточной атте- стации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лаборатор- ные занятия			
1	36/1	4	4	-	28	-	Зачет
2	36/1	4	4	-	28	-	Зачет
в т.ч. часов в интерак- тивной форме		-	-	-	-	-	-
практической подго- товки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
Всего	72/2	8	8	-	56	-	Зачет

Семестр	Трудо- ем- кость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Диффе- ренциро- ванный зачет	Консуль- тации пе- ред экза- меном	Экзамен
1	36/1	-	-	0,12	-	-	-
3	36/1	-	-	0,12	-	-	-

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отве-
денного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Очная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2			6	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
2	Всеобщая история физической культуры и спорта	6		2		4	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	6				6	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
4	Социально-биологические основы физической культуры	4				4	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	2			4	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
6	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	6				6	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	36	4	2		30			
7	Контрольная точка						Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	8				8	Устный опрос, реферат, доклад	УК-7.2	

№ п/п	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
9	Основы методики самостоя- тельных занятий физическими упражнениями	10	2			8	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физи- ческих упражнений	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	2	2		6	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка студен- тов в вузах	2				2	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
13	Физическая культура в профес- сиональной деятельности бака- лавра и специалиста	2				2	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
18	Контрольная точка						Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
19	Контроль	4					зачет		УК-7.2
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	36	4	2		30			
20	Всего	72	8	4		60			

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Формы текуще- го успева- емости и про- верки результ- атов дости- жения	Код инди- каторов достиже- ния
		Все- го	Лек- ции	Семи- нарские занятия	Са- мо- сто- ятельная работа		

				Практические	Лабораторные				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2			4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
2	Всеобщая история физической культуры и спорта	8	2			6	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	8				8	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
4	Социально-биологические основы физической культуры	6				6	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
6	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2				2	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
12	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
13	Гигиена физического воспитания и спорта	2				2	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
14	Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
15	Спорт и допинг	2				2	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
16	Организация и проведение спортивных праздников и соревнований	4				4	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.2
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация					4	зачет		УК-7.2
	Итого	72	4			68			

5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий*

Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Содержание темы (и/или раздела)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка		
		очная форма	заочная форма	очно-заочная форма
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Интерактивные методы обучения физической культуре</p>	<p>Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.). Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР. История становления Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.</p>	2/2		2/2
<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Естественнонаучные основы физической культуры – комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2		

<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.</p> <p>Теория физической культуры: интерактивные методы обучения</p>	<p>Работоспособность. Утомление. Переутомление. Усталость. Рекреация. Самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>	2/2		2/2
<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Физическая культура как учебная дисциплина. Общие понятия теории Физической культуры (Физическая рекреация (отдых), Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения, Физическое совершенство, Физическая и функциональная подготовленность, Психофизическая подготовленность, Двигательная активность). Цель, задачи и формы организации физического воспитания в вузе. Функции Физической культуры. Программное построение дисциплины «физическая культура». Зачетные требования и обязанности студентов по дисциплине «Физическая культура».</p>	2		
<p>Итого</p>		8/4/-		4/4/-

5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия учебным планом.

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий*)	Всего, часов / часов интерактивных занятий	
		очная форма	Очно-заочная форма
<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.</p> <p>Теория физической культуры: интерактивные методы обучения</p>	<p>Практическое занятие. Работоспособность. Утомление. Переутомление. Усталость. Рекреация. Самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>	2/2	2/2
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.</p> <p>Интерактивные методы обучения физической культуре</p>	<p>Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.). Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР. История становления Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.</p>	2/2	2/2
Итого		4/4/-	4/4/-

5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом предусмотрен - не предусмотрен.

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы	Очная форма, часов		Заочная форма, часов		Очно-заочная форма, часов	
	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации

Изучение учебной литературы, ответы на вопросы	36	10			36	10
Подготовка реферата, презентации к докладу, выполнение дневника самоконтроля, статьи и т.п.	14	-			14	-
ИТОГО	50	10			50	10

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Самостоятельная работа обучающихся должна строиться в соответствии со следующими документами:

1. Учебно-методические пособия по дисциплине «Физическая культура и спорт» [доп.лит.3,4,6,7,8,9,10,11, 12];
2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	интернет-ресурсы (из п.9 РПД)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1,2,3,7	2,8,13	1,4
2	Всеобщая история физической культуры и спорта	2,3,6,14	2,14	1,4
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1, 6,14	2	6
4	Социально-биологические основы физической культуры	2,3,6	1,8,5	2,6.
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1,2	5, 4, 7,8,11, 13	2,3,5,6.
6	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	2,3,7,14	2,8,13,14	3,5,6
7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	3,7	2,8,9	3,5
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1,3,7	8,9	2,3,5,6.
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3,7,14	9,13,14	5.
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1,2,7	2,8,13	5,6
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах	3,7	2,8,13	2,3,5.
12	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1,3,7	2,8,13	2,3,5,6

13	Гигиена физического воспитания и спорта	2,4	1,7,8,11	2,3,6.
14	Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье	2,4	3, 4,6,7,8,10	2,6
15	Спорт и допинг	3	5,8,11.	2,6
16	Организация и проведение спортивных праздников и соревнований	1,3	8,13,14	2,3

7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры			
		1	2	3	4
УК-7.1 УК-7.2 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Физическая культура и спорт	+		+	
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту				
	Философия				
	Иностранный язык				
	Экономика				
	Начертательная геометрия				
	Рисунок и живопись				
	Русский язык и культура речи				
	Латинский язык				
	Практика по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности				

Очно-заочная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры			
		1	2	3	4
УК-7.1 УК-7.2 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Физическая культура и спорт	+	+		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту				
	Философия				
	Иностранный язык				
	Экономика				
	Начертательная геометрия				
	Рисунок и живопись				
	Русский язык и культура речи				
	Латинский язык				
	Практика по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности				

7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде зачета зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО».

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
Семестр 1		
1.	Контрольная работа	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100
Семестр 3		
1.	Контрольная работа	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100

Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Критерии оценки

10 баллов – студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

-1 балл – за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений.

Критерии оценки контрольной работы (60 баллов)

Реферат – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

Критерии оценки

30 баллов. Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

20 баллов Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

10 балла Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

Критерии оценки

30 баллов – **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов..

20 балла **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

10 балла составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма и

Составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности)

Критерии оценки

30 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.

20 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

10 балла комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

Статья – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

15 баллов. Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графическим материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

10 баллов. Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

5 балл. Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очно-заочной формы обучения

Для студентов очно-заочной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
Семестр 1		
1.	Контрольная работа	60
Сумма баллов по итогам текущего контроля		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100
Семестр 3		
1.	Контрольная работа	60
Сумма баллов по итогам текущего контроля		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100

Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Критерии оценки

10 баллов – студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

-1 балл – за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений.

Критерии оценки контрольной работы (60 баллов)

Реферат – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

Критерии оценки

30 баллов. Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

20 баллов Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

10 балла Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

Выполнение дневника самоконтроля

Критерии оценки

30 баллов – **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов..

20 балла **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

10 балла составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма и

Составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности)

Критерии оценки

30 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.

20 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

10 балла комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

Статья – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

15 баллов. Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графическим материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

10 баллов. Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

5 балл. Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По дисциплине «Физическая культура и спорт» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и наличие по текущей успеваемости более 45 баллов. Студентам, набравшим более 55 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, набравшие от 45 до 54 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД.

Сдача зачете может добавить к балльно-рейтинговой оценке студентов не более 10 баллов. Итоговая успеваемость на зачете не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

Вопрос билета	Количество баллов
Вопрос 1	5
Вопрос 2	5

Теоретический вопрос

5 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по заданию (билету) и дополнительным вопросам, заданных экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины или курса, не отраженному в основном задании (билете) и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

4 балла заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы задания и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
2. Дайте определение основным понятиям: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическое развитие», «двигательная активность», «физическая подготовленность».
3. Охарактеризуйте основное содержание системы физической культуры и спорта в вузе и принципы, на которые она опирается.
4. Что такое спорт (массовый, профессиональный, спорт высших достижений, любительский)?
5. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
6. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
8. Цель и задачи физического воспитания студентов.
9. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.
10. Физическая культура Древней Греции. Особенности спартианской и афинской системы физического воспитания.
11. Педагогические взгляды на физическое воспитание детей Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо.
12. Какие этапы физического образования выделял П.Ф. Лесгафт? В чем особенности планов уроков, предложенных П.Ф. Лесгафтом, для разных возрастных периодов развития детей?
13. Назовите приоритетные виды спорта Ставропольского края. Перечислите наиболее выдающихся спортсменов Ставропольского края и их достижения.
14. Физическая культура с порт в период становления Советского государства.
15. Физическая культура и спорт в постсоветском пространстве.
16. В чем заключается сущность интеллектуально-процессуальных способностей в физкультурно-спортивной деятельности?
17. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.
18. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда. Дайте краткую характеристику степеней переутомления.
19. Какова динамика умственной работоспособности студентов в процессе учебно-трудовой деятельности и от чего зависит ее уровень?
20. Дайте определение понятиям «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
21. Что такое строевые упражнения? Какие вы знаете перестроения?
22. Что Вы знаете об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В. Кулакова)?
23. Сущность физической нагрузки, ее объем, интенсивность. Методы регулирования и контроля физической нагрузки.
24. Научное представление о комплексности различных средств восстановления после физических нагрузок (водные процедуры, массаж, психорегуляция, пассивный отдых, сон, питание и т.д.).
25. Роль и значение аутогенной тренировки в системе подготовки спортсмена.
26. Аэробные и анаэробные виды нагрузок в системе различных упражнений.
27. Профилактика травматизма на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.
28. Дайте определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
29. Раскройте механизм формирования двигательного навыка.
30. Дайте характеристику основным методам формирования двигательных умений и навыков.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата (для получения 20 баллов)

Реферат засчитывается, если он содержит:

1. Новизну реферированного текста:

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Раскрыта сущность проблемы:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы

3. Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев

5. Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Выполнение дневника самоконтроля:

20 баллов – дневник составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов.

Дневник самоконтроля должен соответствовать требованиям по структуре и оформлению.

Он состоит из следующих частей:

- 1 Титульный лист обложки (ФИО, факультет, группа, направление подготовки, № телефона обучающегося).
- 2 Титульный лист второй страницы обложки (ФИО обучающегося, факультет, группа; ФИО преподавателя, № телефона преподавателя АФК, расписание занятий по АФК).
- 3 Сведения о заболевании (основное заболевание, сопутствующие).
- 4 Противопоказания по физическим нагрузкам с учетом сопутствующих заболеваний.
- 5 Рекомендации лечащего врача по физической нагрузке.
- 6 Общие рекомендации по физической нагрузке.
- 7 Мониторинг физического и функционального состояния.
- 8 Комплекс физических упражнений.
- 9 Сведения о самонаблюдении на практических занятиях по физической культуре (содержание занятия, ЧСС до занятия, во время и по окончании занятия, АД до и после занятия, самочувствие).

Составление комплекса физических упражнений:

20 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки. По заданию преподавателя обучающийся подбирает физические упражнения,

составляет и демонстрирует комплекс физических упражнений.

Комплекс физических упражнений оценивается по следующим критериям:

- учет противопоказаний;
- учет рекомендаций по физическим нагрузкам;
- актуальность использованных источников;
- последовательность и содержание упражнений;
- качественная демонстрация физических упражнений (правильная осанка, техника выполнения, методические указания);
- умение объяснять упражнения и провести занятие с группой;
- ответы на вопросы преподавателя и аудитории.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья обучающихся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки обучающихся.

Как самостоятельный вид деятельности обучающихся выделяется работа по составлению комплексов упражнений.

Соответственно

рекомендации оказывают большую помощь в выполнении домашней работы.

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1 Первыми даются упражнения для шеи. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2 Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в более быстром темпе.

3 Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

4 Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Упражнения для мышц шеи :

- повороты головы;
- наклоны головой;
- круговые вращения головой.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- рывки согнутыми и прямыми руками;
- махи и круговые движения руками;
- отведения и приведения рук.

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо);
- повороты туловища (вправо, влево);
- круговые движения туловищем.

Упражнения для мышц ног:

- выпады (вперед, назад);
- махи ногами (вперед, назад, в стороны);
- приседания;
- подъемы на носках;
- прыжки.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1 Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2 Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.

3 Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.

4 Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон.

Дозировка упражнений. Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разное);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений укладываемых в счёт «1-4» или «1-8», как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз;
- темпа;
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

основная

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

2. ЭБС «Лань»: Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Загл. с экрана.

3. ЭБС «Znanium»: Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования

МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 431 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

дополнительная

1. ЭБС «Znaniум»: Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. ЭБС «Znaniум»: Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. - 687 с. - ISBN 978-5-238-02540-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028690>

3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

4. ЭБС «Znaniум»: Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

6. ЭБС «Znaniум»: Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

7. ЭБС «Znaniум»: Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2020. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1023643>

8. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Б. Р. Голощапов. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2019. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

12. ЭБС «Лань»: Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва : , 2019. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>. — Загл. с экрана.

13. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

14. Теория и практика физической культуры (периодическое издание).

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

1. Мини-футбол для студентов вуза: учебно-методическое пособие / Ставропольский гос. аграрный ун-т. – Ставрополь, 2018. – 24 с.

2. Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / П.В. Тарасов, Т.Е. Труфанова, Д.Ю. Мирошник и др. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного университета, 2022.-60с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.gto.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
3. Понятия физическая культура [Электронный ресурс].– Режим доступа <https://multiurok.ru/baskowfk/blog/poniatie-fizicheskaia-kul-tura.html>
4. Физическое воспитание и его роль в воспитании личности [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/LZvIG4s7HuE.html>
5. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://studsport.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и остроуму течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д.

То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).

11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения – не предусмотрено

11.2 Перечень свободно распространяемого программного обеспечения – не предусмотрено

11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства – не предусмотрено

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 160, площадь – 202,7 м ²).	Специализированная мебель на 180 посадочных мест, персональный компьютер – 1 шт., проектор Panasonic EX620 X6A – 1 шт., интерактивная доска SMART Board 690 – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., микрофон – 1 шт., мониторы - 3 шт., плазменная панель - 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.
2	<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа</p> <p>1. Игровой зал, площадь – 650 м²</p> <p>2. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м²</p>	<p>Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные-2шт., мячи баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.</p> <p>Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.</p> <p>Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.</p> <p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p> <p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>

	3. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт.,50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.
	4. Зал аэробики, площадь 85 м ²	Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.
	5. Зал борьбы, площадь 205 м ²	Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником-4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт.
	6. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ²	Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.
	7. Плоскостные спортивные площадки	<p>Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м²</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт.</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт.,</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p>
3	<p>Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов:</p> <p>1. Зал фитнеса, площадь 230 м²</p>	Оснащение зала фитнеса: жим вверх – 1 шт., баттерфляй – 1 шт., жим горизонтальный – 1шт., жим под углом вверх – 1шт., разведение ног -1 шт., сведение ног – 1шт., сгибатель бедра(сидя)-1 шт., разгибатель бедра (сидя) – 1 шт., голень машина – 1шт., жим ногами -1 шт., рычажная тяга -1шт., нижняя тяга – 1 шт., верхняя тяга – 1шт., станок регулируемый, от 0 до 45°(пресс, спина), трицепс машина – 1шт., бицепс машина – 1шт., скамейка скотта – 1 шт.,

	<p>скамейка для скручиваний – 1 шт., пресс машина -1шт., скамейка регулируемая 0-80° - 1 шт., скамейка для жима горизонтальная – 1шт., скамейка горизонтальная – 1шт., стойка для гантелей (для набора из 10 пар)-1 шт., стойка под хромированные гантели – 1 шт., кроссовер – 1 шт., эллиптический тренажер – 3шт., беговая дорожка – 6 шт., велотренажёр – 3 шт., гантели -30 шт., грифы - 7, степпер тренажер – 1 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 1 шт. блины</p>
2. Зал бокса, площадь 160 м ²	<p>Оснащение зала бокса: боксёрский ринг -1шт., боксёрская груша – 6 шт., гребной тренажёр – 1 шт., гантели - 20 шт., стойка под штанги- 1 шт., штанга – 3 шт., боксёрские перчатки -10 пар, шлем-8шт., мяч набивной – 8 шт., блины – 6 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 2.шт.</p>
3. Тренажёрный зал, площадь 50 м ²	<p>Оснащение тренажёрного зала: беговая дорожка -2 шт., эллипсоидный тренажёр – 3 шт., стол для армспорта – 1 шт., козёл-1 шт., многофункциональный силовой тренажёр – 1 шт.</p>
4. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	<p>Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт.,50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>
5. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p> <p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>

6. Зал аэробики, площадь 85 м ²	Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.
7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м ²	Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.
8. Зал борьбы, площадь 205 м ²	Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса - 1шт., штанга – 1 шт.
9. Плоскостные спортивные площадки	<p>3.1 Воркаут площадка, площадь 193, 4 м². Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p> <p>3.2 Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м². Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>3.3 Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м² Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.</p> <p>Площадки для мини-футбола, площадь 160 м². Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.</p> <p>Футбольное поле площадь 2400 м². Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот –2 шт., мяч - 6 шт.</p> <p>Площадка для бадбинтона, площадь 90 м²</p>

		Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 6 шт., стойки бадминтонные – 4 шт. Спортивная площадка полоса препятствий, площадь 120 м ² Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.
4	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт
5	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 1. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.
	2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ² .	Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.

13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачете/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете / экзамене зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и учебного плана по профилю подготовки «Муниципальное управление»

Авторы: Ст.преподаватель Мирошник Д.Ю.

Рецензенты:

канд.пед.наук., доцент Тарасов П.В.

Ст.преподаватель Новиков В.Д.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта протокол № 12 от «13» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профилю подготовки «Муниципальное управление»

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

кан.пед.наук, доцент
П.В.Тарасов

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии экономического факультета протокол № 9 от «19» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профилю подготовки «Муниципальное управление»

Руководитель ОП

Шевченко Е.А.

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
 по подготовке обучающегося по программе бакалавриата
 по направлению подготовки

38.03.04	«Государственное и муниципальное управление»
код	Наименование направления подготовки/специальности
	«Муниципальное управление»
	Профиль/магистерская программа/специализация
Форма обучения – очная, очно-заочная	
Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет <u>2</u> ЗЕТ, <u>72</u> час.	
Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий	<p><u>Очная форма обучения:</u> лекции – <u>8</u> ч. практические (лабораторные) занятия – <u>4</u> ч., самостоятельная работа – <u>60</u> ч.</p> <p><u>Очно-заочная форма обучения:</u> лекции – <u>8</u> ч. практические (лабораторные) занятия – <u>8</u> ч., самостоятельная работа – <u>56</u> ч.</p>
Цель изучения дисциплины	Цель - формирование в структуре общего профессионального образования физической культуры личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизической здоровье.
Место дисциплины в структуре ОП ВО	Учебная дисциплина Б1.О.61 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части программы
Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины	<p>Универсальные компетенции (УК-7.1) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	<p>Знания: Научно-теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7.1) (УК-7.2)</p> <p>Умения: на творческом уровне использовать и применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1) (УК-7.2).</p> <p>Навыки Навыками по составлению комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности (УК-7.1) (УК-7.2).</p>
Краткая характеристика	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессио-

<p>учебной дисциплины (основные разделы и темы)</p>	<p>нальной подготовке студентов</p> <p>Тема 2. Всеобщая история физической культуры и спорта</p> <p>Тема 3. История физической культуры и спорта в России.</p> <p>Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.</p> <p>Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах.</p> <p>Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Тема 13. Гигиена физического воспитания и спорта</p> <p>Тема 14. Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье.</p> <p>Тема 15. Спорт и допинг.</p> <p>Тема 16. Организация и проведение спортивных праздников и соревнований.</p>
<p>Форма контроля</p>	<p>Очная форма обучения: семестр <u>1,3</u> – <u>зачет</u></p> <p>Очно-заочная форма обучения: семестр <u>2</u> – <u>зачет</u></p>
<p>Автор(ы):</p>	<p>Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Мирошник Д.Ю.</p>