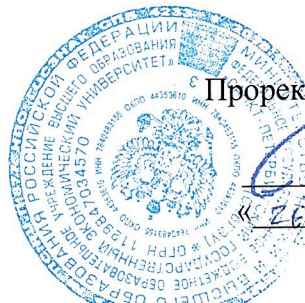


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной и методической  
работе  
В.Г. Шубаева  
« 26 » мая 20 22 г.

**Физическая культура и спорт**

**Рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки/ Специальность 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) программы/ Специализация Экономика и финансы международной компании  
Уровень высшего образования Бакалавриат  
Форма обучения очная  
Составитель(и):  
к.пед.н, Архипова Юлия Александровна

Часов по учебному плану	72	<b>Виды контроля в семестрах:</b>  Зачет: семестр 4
в том числе:		
контактная работа	32	
самостоятельная работа	40	
практическая подготовка	0	
часов на контроль	0	

**Распределение часов дисциплины:**

Семестр:	4
Вид занятий	Часы
Лекционные занятия	32
Практические занятия	
Лабораторные работы	
<b>Итого аудиторных часов</b>	<b>32</b>
Самостоятельная работа	40
Часы на контроль	0
<b>Итого академических часов</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость в зачетных единицах</b>	<b>2</b>

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* .....</b>	<b>4</b>
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>5.1 Рекомендуемая литература .....</b>	<b>6</b>
<b>5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в     т.ч. отечественного производства .....</b>	<b>7</b>
<b>5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных     профессиональных баз данных (СПБД).....</b>	<b>7</b>
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>11</b>
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Темы письменных работ.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Контрольные точки .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4 Другие объекты оценивания .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Самостоятельная работа обучающегося .....</b>	<b>14</b>
<b>1.6 Шкала оценивания результата .....</b>	<b>14</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Цель:</b>	Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.
--------------	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О Физическая культура и спорт относится к обязательной части Блока 1.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.2 - Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</i>	<p><i>Знать: Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.</i></p> <p><i>Уметь: Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта)..</i></p> <p><i>Владеть: .</i></p>
<i>УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения</i>	<i>УК-8.1 - Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах</i>	<p><i>Знать: Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Ценности здорового и безопасного образа жизни. Современные технологии профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Приемы оказания первой помощи и взаимопомощи при возникновении ситуаций, угрожающих собственному здоровью и жизни, а также здоровью и жизни окружающих.</i></p> <p><i>Уметь: Использовать знания в области физической</i></p>

устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		культуры для организации безопасных условий жизнедеятельности в бытовой, физкультурно-спортивной и профессиональной сферах. Использовать метапредметные понятия об особенностях адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды..  Владеть: .
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\*

Номер и наименование тем и/или разделов/тем	Содержание дисциплины	Объем дисциплины (академические часы)			
		Контактная работа			СРО
		ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «Физическая культура и спорт».	Цели и задачи физической культуры в вузе. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Нормативно-правовая база: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4.12.2007 г ( в ред. от 30.04.2021 г.)	2			1
Тема 2. Компетентностный вектор обучения.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Модель компетенций, формируемых дисциплиной. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности студентов.	2			1
Тема 3. Принципы управления физической подготовкой.	Организация учебного процесса по дисциплине с учётом дидактических и методических принципов.	2			2
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий.	Характеристика здорового образа жизни и факторов его определяющих.				2
Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки.	Физические упражнения как фактор воздействия на организм человека. Влияние двигательной активности на адаптационный потенциал человека. Требования к регуляции двигательной активности.	2			2
Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.	Исторические и современные аспекты программы всероссийского комплекса ГТО.	2			2

Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами.	Задачи, решаемые при использовании средств лечебной (ЛФК) и адаптивной (АФК) физической культуры. Клинико-биологическое обоснование лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Врачебный контроль в лечебной физической культуре.	2			2
Тема 8. Ресурсы физической рекреации.	Ресурсы физической рекреации и двигательной реабилитации. Средства физической культуры. Классификация физических упражнений.				2
Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой.	Адаптационные процессы. Методы адаптивного управления физической подготовкой.	2			2
Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов.	Основы видов подготовки студентов: общая, специальная, профессионально-прикладная.	2			2
Тема 11. Техническая подготовка.	Освоение методов обучения и совершенствования двигательных действий. Диверсификация двигательных умений и навыков.				2
Тема 12. Развитие физических качеств.	Характеристика физических качеств человека. Методы направленного воздействия на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, силы. Сензитивные периоды развития физических качеств.	2			2
Тема 13. Характеристика фитнес-программ.	Задачи, решаемые при занятиях фитнесом. Многообразие современных фитнес-методик.	2			2
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта.	Разновидности и содержание игровых видов спорта. Средства спортивных и подвижных игр в практике физической рекреации и фоновой физической культуры.	2			2
Тема 15. Структура подготовки спортсмена.	Содержание теоретической, технической, физической, тактической, психологической и специальной соревновательной подготовки.				2
Тема 16. Кондиционная тренировка.	Средства и методы развития физических качеств и повышения функциональной подготовленности.	2			2
Тема 17. Соревновательная практика.	Участие в соревнованиях и «открытых» стартах.				2
Тема 18. Физическая	Нормы двигательной активности, индивидуальные программы физической				2

подготовка на подготовительном и основном отделениях.	подготовки.				
Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов.	Методы коррекции физической нагрузки с учётом нозологии заболевания. Частные методики ЛФК.	2			2
Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда.	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Выбор и составление комплексов ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности.	2			2
Тема 21. Методы повышения работоспособности	Методы повышения работоспособности с учётом физического развития и подготовленности студентов. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Педагогический и самоконтроль, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.	4			2
<b>Контроль:</b>					<b>0</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендуемая литература

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Электронные ресурсы
1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум (Бакалавр. Прикладной курс), Москва, Юрайт [Электронный ресурс], 2019.- 424 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/433532">https://urait.ru/bcode/433532</a>
2. Архипова Ю.А., Григорьев В.И., Кудашова Л.Т. Физическая культура и спорт. Конспект лекций (для обучающихся с инвалидностью и ограниченными	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary...0%D1%82_%D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ...0%D1%82_%D0%B8%D0%BD%D0%B2.pdf</a>

возможностями здоровья). Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020.- 140 с.	
3. Малиновская Н.В., Устинов И.Е., Федорова А.В., Пахомов Ю.М., Позднякова Е.В., Казановская О.Е. Физическая культура и спорт. Организация занятий в вузе со студентами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2020.- 80 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F 20.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F 20.pdf</a>
4. Архипова Ю.А., Федорова А.В., Устинов И.Е. Использование современных оздоровительных методик в занятиях физической культурой со студентами вуза Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2017 .- 59 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... e современных.pdf</a>
5. Григорьев В.И. Адаптивное управление в фитнес-культуре студентов. Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018.- 153 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf</a>
6. Кудашова Л.Т, Венгерова Н.Н. Фитнес-технологии в формировании динамической осанки студентов. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018, - 80 с.	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8.pdf</a>
7. Пахомов Ю.М. Организация самостоятельных занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов. Практикум. Санкт-Петербург, СПбГЭУ, 2018,- 112 с	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9.pdf</a>
8. Федорова А.В., Лабзо К.С. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Обучение студентов прикладному плаванию (практикум)	<a href="http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2ÑÑÑÐ° Ð, ÑÑÑ¿Ð%ÑÑÑÑ ÑÑÑ´.pdf">http://opac.unecon.ru/elibrary ... 2ÑÑÑÐ° Ð, ÑÑÑ¿Ð%ÑÑÑÑ ÑÑÑ´.pdf</a>
10. Конеева Е.В. [и др.] Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие для вузов. Под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. Москва, Юрайт, 2021. — 322 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/475335">https://urait.ru/bcode/475335</a>

## 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

- 7-Zip
- Microsoft Office Professional
- Microsoft Windows Professional

## 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД/ ИСС
1.	Электронная библиотека Grebennikon.ru – <a href="http://www.grebennikon.ru">www.grebennikon.ru</a>

2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека КиберЛеника – <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a>
4.	База данных ПОЛПРЕД Справочники – <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
5.	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary <a href="http://www.oecd-ilibrary.org">www.oecd-ilibrary.org</a>
6.	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> )
7.	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> )
8.	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.kodeks.ru">www.kodeks.ru</a> )
9.	Электронная библиотечная система BOOK.ru - <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>
10.	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
11.	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
12.	Электронная библиотека СПбГЭУ – <a href="http://opac.unecon.ru">opac.unecon.ru</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование учебных аудиторий, перечень	Адрес (местоположение) учебных аудиторий
Ауд. 2009 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оборудована мультимедийным комплексом. Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 122 посадочных мест (стол учебный 61 шт., стульев 122 шт.), рабочее место преподавателя, стол м/м, тумба 1 шт., доска меловая 1 шт. (3-х секционная), кафедра 1	191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»



<p>шт., тумба 1 шт., кафедра 1 шт., стул 2 шт., Компьютер Intel i3-2100 2.4 Ghz /4Gb/500Gb/Acer V193 19" - 1 шт., Звуковой проектор Yamaha YSP-3000 - 1 шт., Подвес проектора с площ.д/камеры - 1 шт., Экран проекционный draper - 1 шт., Мультимедийный проектор Тип 2 Panasonic PT-VX610E - 1 шт., Кронштейн потолочный Screen Media D1 - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>	
<p>Ауд. 2011 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оборудована мультимедийным комплексом. Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 118 посадочных мест, рабочее место преподавателя, тумба - 1 шт., доска меловая (3-х секционная) - 1 шт., доска маркерная - 1 шт., стол - 1 шт., стол - 1 шт., тумба - 1 шт., стул - 3 шт., Компьютер Intel i3-2100 2.4 Ghz /4Gb/500Gb/Acer V193 19" - 1 шт., Экран с электроприводом ScreenMedia Champion 244x183см SCM-4304 - 1 шт., Мультимедийный проектор Panasonic PT-VX610E - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>	<p>191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»</p>
<p>Ауд. 2067 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оборудована мультимедийным комплексом. Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 150 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая (4-х секционная) - 1 шт., кафедра - 1 шт., тумба м/м - 1 шт., стол - 1 шт., стул - 3 шт., Компьютер Intel i3-2100 2.4 Ghz/500/4/Acer V193 19" - 1 шт., Мультимедийный проектор Тип 2 Panasonic PT-VX610E - 1 шт., Громкоговоритель 2-полосной Hi-Fi PRO MASKGT-W - 2 шт., Микшер усилитель ТА-1120-1 шт. в комплекте с Behringer XM8500 ULTRAVOICE - 1 шт., Экран с электроприводом 183x240 см Компакт - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>	<p>191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»</p>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- графиком консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на лекционных занятиях, занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава СПбГЭУ согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

- фундаментальных основ мировоззрения обучающихся и естественнонаучного познания;
- базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
- профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
- индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;

- метанавыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1.1 Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации**

- 1 Что является основным средством физической культуры?
- 2 Чем характеризуется физическая культура личности?
- 3 Какое место в высшем профессиональном образовании занимает дисциплина Физическая культура?
- 4 Как вы понимаете определение «Физическое упражнение»?
- 5 Что является основным средством физической культуры?
- 6 Какие Вы знаете физические качества?
- 7 Какие Вы знаете способы повышения работоспособности?
- 8 Физическая культура в жизни современного человека.
- 9 Физические упражнения как основные средства физической культуры.
- 10 Оздоровительные технологии: современное разнообразие средств и подходов.
- 11 Индивидуальный подход в выборе средств и методов физической подготовки занимающегося.
- 12 Система ГТО в современном прочтении.
- 13 Оздоровительные технологии: современное разнообразие средств и подходов.
- 14 Индивидуальный подход в выборе средств и методов физической подготовки занимающегося.
- 15 Система ГТО в современном прочтении.
- 16 Чем определяется образ жизни человека?
- 17 Что является болезнетворными факторами для здоровья человека?
- 18 По какому принципу формируются учебные группы по дисциплине Физическая культура?
- 19 По каким признакам определяется эффективность занятий физическими упражнениями?
- 20 На чем основан оздоровительный эффект использования физических упражнений?
- 21 Какие методы тренировки используются в физическом воспитании?
- 22 Что является магистральным направлением адаптивной физической культуры?
- 23 В чём заключаются задачи адаптивной физической культуры?
- 24 Какие виды подготовки спортсменов вы знаете?
- 25 Какие виды спорта относятся к спортивным играм? Дайте им характеристику.
- 26 Какие виды спорта относятся сложно-координационным ? Дайте им характеристику.
- 27 Техническая подготовка и её компоненты.
- 28 Факторы, определяющие рост спортивных результатов спортсменом.
- 29 Виды и задачи технической подготовки.
- 30 Какие вы знаете физические качества?
- 31 В чём заключается различие в понятиях «физические качества» и «физические способности»?
- 32 Какие вы знаете разновидности координационных способностей?
- 33 Современное разнообразие фитнес-программ.
- 34 Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося.
- 35 В чём заключается специфика игровых видов спорта?
- 36 Какой документ является основным для при проведении соревнований по спортивным играм? Приведите пример.

- 37 Какие личностные качества спортсменов воспитываются в результате учебно-тренировочных занятий?
- 38 В чём заключается структура подготовки спортсменов?
- 39 Дайте определение понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка».
- 40 Какие компоненты определяют спортивную подготовку спортсменов в различных видах спорта?
- 41 Дайте определение понятия «кондиция», «кондиционная тренировка».
- 42 Что является основной целью и задачами кондиционной тренировки?
- 43 Из каких периодов состоит кондиционная тренировка?
- 44 Что определяет участие спортсмена в соревнованиях?
- 45 Какой основной документ определяет периодичность соревнований? Приведите пример.
- 46 Какие требования предъявляются к календарю соревнований?
- 47 По каким признакам организуются учебные группы по дисциплине Физическая культура?
- 48 На основании чего формируется специальная медицинская группа?
- 49 Какие методы используются для определения физического развития человека?
- 50 По каким признакам формируется специальная медицинская группа для обучения по дисциплине Физическая культура?
- 51 Что является основным фактором выбора вида физической нагрузки?
- 52 Какие показатели «пульсовой стоимости» занятия со студентами специальной медицинской группы являются эффективными?
- 53 Влияние профессии на здоровье человека.
- 54 Рациональная организация труда и отдыха как необходимое условие сохранения здоровья и работоспособности человека.

## 1.2 Темы письменных работ

Рабочей программой дисциплины не предусмотрено.

## 1.3 Контрольные точки

Номер контрольной точки	Тип контрольной точки	Способ проведения	Номера тем
1	Контрольное тестирование	с помощью технических средств и информационных систем	1-10
2	Контрольное тестирование	с помощью технических средств и информационных систем	11-21

## 1.4 Другие объекты оценивания

Наименования объекта оценивания	Способ проведения	Номера тем
Индивидуальное задание	устно	1-21

## 1.5 Самостоятельная работа обучающегося

Наименования самостоятельной работы	Номера тем
Выполнение домашних заданий	1-21
Работа с аналитическими базами данных, нормативными документами, справочной литературой	1,2
Подготовка к лекционным и практическим занятиям	4,8,11,15,17,18

## 1.6 Шкала оценивания результата

Шкалы оценивания и процедуры оценивания результатов обучения **по дисциплине** регламентируются Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования и Положением о балльно-рейтинговой системе.

Для оценки сформированности результатов обучения по дисциплине используется **балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся**:

Формой итогового контроля по дисциплине является зачет, итоговый результат формируется в соответствии со шкалой, приведенной ниже в таблице:

Баллы	Оценка
<55	Незачет
>=55	Зачет

### Шкала оценивания результата

2 (балл до 54)	Демонстрирует непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены. Демонстрируется первичное восприятие материала. Работа незакончена и /или это плагиат.
3 (балл 55-69)	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых, к заданию выполнены. Владение элементами заданного материала. В основном выполненный материал понятен и носит целостный характер.
4 (балл 70-84)	Демонстрирует значительное понимание проблемы обозначенной дисциплиной. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Содержание выполненных заданий раскрыто и рассмотрено с разных точек зрения.
5 (балл 85-100)	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Продemonстрировано уверенное владение материалом дисциплины. Выполненные задания носят целостных характер, выполнены в полном объеме, структурированы, представлены различные точки зрения, продемонстрирован творческий подход.