

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

## Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», включая оценочные материалы

### 1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

#### 1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Коды и содержание компетенций
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Общепрофессиональные	Информационно-коммуникационные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
Профессиональные	-	-

#### 1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Содержание индикатора компетенции
УК-7	УК-7.1	Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных
	УК-7.2	Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности
	УК-7.3	Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья
	УК-7.4	Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте
ОПК-9	ОПК-9.1	Применяет средства современных информационных технологий для поиска, хранения, обработки, анализа и представления информации


#### 1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

#### знать:

- роль физической культуры в развитии человека, сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы здорового образа жизни и особенности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь:**

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**владеть:**

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма, навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;
- навыками поиска и анализа информации по дисциплине с использованием информационно-коммуникационных технологий.

**2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)**

**2.1. Объем дисциплины (модуля)**

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>		
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
<b>Контактная работа:</b>	32	24	4
Занятия лекционного типа	16	12	2
Занятия семинарского типа	16	12	2
<b>Консультации</b>	0	0	0
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет	0	0	4
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	40	48	64

Примечание: зачет и зачет с оценкой по очной и очно-заочной формам обучения проводятся в рамках семинарских занятий. В учебном плане часы не выделены

**2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)	
		Контактная работа	СР



		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	4	0	4	0	0	0	10
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	0	4	0	0	0	10
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	0	4	0	0	0	10
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	0	4	0	0	0	10

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	3	0	3	0	0	0	12



	подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.							
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	0	3	0	0	0	12
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3	0	3	0	0	0	12
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	3	0	3	0	0	0	12

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы	0,5	0	0,5	0	0	0	16



	здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.							
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0	0,5	0	0	0	16
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0,5	0	0,5	0	0	0	16
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0,5	0	0,5	0	0	0	16

**Примечания:**

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

**2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ**

**Содержание лекционного курса**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее



	физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.




### Содержание занятий семинарского типа

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Тип	Содержание занятий семинарского типа
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	ПЗ	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ПЗ	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	ПЗ	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

### Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Социально-биологические основы физической культуры Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

		Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для обучающихся вуза. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих на производстве. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

#### 3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые темы (разделы)	Наименование оценочного средства
-------	-------------------------------	----------------------------------



1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья.	Устный ответ, информационный проект (доклад), мини-тест
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный ответ, информационный проект (доклад), мини-тест
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Устный ответ, информационный проект (доклад), мини-тест
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Устный ответ, информационный проект (доклад), мини-тест

### 3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

#### Устный опрос

Контролируемые темы (разделы)	Вопросы (задания)
<b>Тема (раздел) 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся, физическая культура в обеспечении здоровья	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</li><li>2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</li><li>3. Физическая культура личности.</li><li>4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li><li>5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li><li>6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</li></ol>
<b>Тема (раздел) 2</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</li><li>2. Основы обучения движениям.</li><li>3. Основы совершенствования физических качеств.</li><li>4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</li><li>5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li><li>6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</li><li>7. Значение мышечной релаксации.</li><li>8. Формы и содержание самостоятельных занятий.</li><li>9. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li><li>10. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</li><li>11. Участие в спортивных соревнованиях.</li></ol>
<b>Тема (раздел) 3</b> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</li><li>2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.</li><li>3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на</li></ol>



Контролируемые темы (разделы)	Вопросы (задания)
	физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 4. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. 5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 6. Врачебный контроль, его содержание. 7. Педагогический контроль, его содержание. 8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
<b>Тема (раздел) 4</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. 3. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. 4. Производственная физическая культура. 5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. 6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### Информационный проект (доклад)

1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.
2. Формирование профессионально-прикладных качеств у обучающихся на занятиях по физической культуре.
3. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
4. Общие требования врачебного контроля над здоровьем обучающихся.
5. Гигиенические требования и средства восстановления.
6. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
7. Первая помощь при травмах.
8. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
9. Психологические особенности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
11. Информациология в физической культуре и спорте.
12. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
13. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
14. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
15. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
16. Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.
17. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
18. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
19. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
20. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.



21. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

**Мини-тест**

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

- a) 2, 3, 4
- b) 1, 3, 4
- c) 1, 2, 3
- d) 1, 2, 4

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является

- a) 2, 3, 4
- b) 1, 3, 4
- c) 1, 2, 4
- d) 1, 2, 3

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий

- a) тактико-техническое
- b) профессионально-прикладное
- c) оздоровительно-рекреативное
- d) теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

- a) физкульт минута
- b) утренняя гигиеническая гимнастика
- c) упражнения в течение рабочего дня
- d) учебно-тренировочные занятия


5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания. (интеллектуального)

6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...? (истории)

7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям (мировоззренческим)

8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?

9. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется ...?

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

10. Соотнесите термин с его верным определением.

Термин	Определение
1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

11. Соотнесите понятие с определением.

Понятие	Определение
1) Коммуникативные мотивы	а) Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.
2) Творческие мотивы	б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, н-р, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
3) Профессионально-ориентированные мотивы	в) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.
4) Познавательно – развивающие мотивы	г) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

12. Соотнесите виды контроля с их определениями:

Виды контроля	Определения
1) врачебный	А) Процесс получения информации о влиянии занятия физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
2) педагогический	Б) Научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом
3) самоконтроль	В) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

13. Основные составляющие элементы ЗОЖ:

- а) преодоление вредных привычек
- б) рациональное питание
- в) посещение соревнований
- г) оптимальная двигательная активность
- д) соблюдение правил личной гигиены



- е) закаливание
  - ж) психогигиена
  - з) отсутствие болезней
  - и) разумное чередование труда и отдыха
14. озможные недостатки образа жизни студентов
- а) несвоевременный прием пищи
  - б) посещение учебных занятий
  - в) малое пребывание на свежем воздухе
  - г) недостаточная двигательная активность
  - д) отсутствие закаливающих процедур
  - е) выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна
  - ж) вредные привычки
  - з) водные процедуры
  - и) систематическое недосыпание
15. Рекомендуемые средства физической культуры для повышения работоспособности:
- а) утренняя гигиеническая гимнастика
  - б) палминг
  - в) стрельба
  - г) передвижение на лыжах
  - д) оздоровительная ходьба
  - е) оздоровительный бег
  - ж) атлетизм
  - з) физкультминутки во время учебного дня
16. Состояние организма, характеризующееся как субъективный симптом утомления.
17. Наиболее эффективное «лекарство» от утомления и повышения работоспособности – ...?
18. Вид гормона, выделяемый во время бега и оказывающий успокаивающее действие на организм.
19. Рекомендуемая форма физических упражнений для снятия первых признаков утомления.
20. Методы развития физических качеств:
- а) равномерный
  - б) переменный
  - в) фронтальный
  - г) интервальный
  - д) круговой
  - е) игровой
  - ж) повторный
  - з) поточный
21. Последовательность обучения двигательным действиям:
- а) разучивание в целом
  - б) показ
  - с) разучивание по частям
  - д) рассказ
  - е) совершенствование
22. Основные физические качества человека:
- а) сила
  - б) устойчивость равновесия



- в) выносливость
- г) гибкость
- д) подвижность
- е) ловкость
- ж) быстрота

23. Физические упражнения для развития общей выносливости:

- а) продолжительный бег
- б) бокс
- в) бег на коньках
- г) езда на велосипеде
- д) плавание
- е) тяжелая атлетика
- ж) бег на лыжах

24. Наилучшие физические упражнения для развития ловкости

- а) шейпинг
- б) спортивные игры
- в) единоборства
- г) плавание
- д) систематическое разучивание новых усложненных движений

25. Типы упражнений для развития гибкости

- а) активные
- б) изометрические
- в) статические
- г) пассивные
- д) изокинетические

26. Физическое качество, оказывающее наибольшее влияние на уровень физического состояния человека — это ...?

27. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания – это ...?

28. Задачи общей физической подготовки студенческой молодежи:


- а) укрепление здоровья
- б) сдача зачета
- в) повышение эффективности учебного труда
- г) повышение общей работоспособности
- д) совершенствование техники упражнений

29. Стороны спортивной подготовки:

- а) экономическая
- б) техническая
- в) тактическая
- г) идеологическая
- д) физическая
- е) психическая

30. Факторы дозирования объема и интенсивности физической нагрузки:

- а) количество повторений
- б) амплитуда движений
- в) исходное положение
- г) рельеф местности
- д) темп выполнения упражнений

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

е) степень сложности

ж) скорость и направление ветра

з) мощность мышечной работы

31. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...?

32. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

Понятие	Характеристика
1. Мировоззренческие основы	а) Научные положения естественных, общественных, педагогических наук, на основе которых разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы	б) Перечень конкретных норм и требований, научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению.
3. Программно-нормативные основы	с) государственные и общественно-самодеятельные формы, организованные в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании.
4. Организационные основы	д) Совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

### 3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости

#### Устный ответ


Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к обучающемуся, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

### **Информационный проект (доклад с презентацией)**

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации).

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

### **Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине (модулю).

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

Оценка *«отлично»* ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка *«хорошо»* ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.


## **3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧЕТ	Знает:	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает



		квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО/ЗАЧЕТ	Знает:	- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков, - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности, - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВО- РИТЕЛЬНО/ЗАЧЕТ	Знает:	- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности, - связки теоретических положений с требованиями руководящих

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

		документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
НЕУДОВЛЕТВО- РИТЕЛЬНО/НЕЗАЧЕТ	Знает:	- обучающийся не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».

### 3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### Тест

#### 1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

- а) 2, 3, 4
- б) 1, 3, 4
- в) 1, 2, 3
- г) 1, 2, 4

#### 2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является


- а) 2, 3, 4
- б) 1, 3, 4
- в) 1, 2, 4
- г) 1, 2, 3

#### 3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий

- 1) тактико-техническое
- 2) профессионально-прикладное
- 3) оздоровительно-рекреативное
- 4) теоретическое

#### 4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

- 1) физкульт минута
- 2) утренняя гигиеническая гимнастика
- 3) упражнения в течение рабочего дня
- 4) учебно-тренировочные занятия

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания. (интеллектуального)
6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...? (истории)
7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям (мировоззренческим)
8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?
9. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется ...?
10. Соотнесите термин с его верным определением.


Термин	Определение
1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

11. Соотнесите понятие с определением.

Понятие	Определение
1) Коммуникативные мотивы	а) Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.
2) Творческие мотивы	б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, н-р, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
3) Профессионально-ориентированные мотивы	в) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.
4) Познавательные – развивающие мотивы	г) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

12. Соотнесите виды контроля с их определениями:

Виды контроля	Определения
1) врачебный	А) Процесс получения информации о влиянии занятия физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

2) педагогический	Б) Научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом
3) самоконтроль	В) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

13. Основные составляющие элементы ЗОЖ:

- а) преодоление вредных привычек
- б) рациональное питание
- в) посещение соревнований
- г) оптимальная двигательная активность
- д) соблюдение правил личной гигиены
- е) закаливание
- ж) психогигиена
- з) отсутствие болезней
- и) разумное чередование труда и отдыха

14. Возможные недостатки образа жизни студентов

- а) несвоевременный прием пищи
- б) посещение учебных занятий
- в) малое пребывание на свежем воздухе
- г) недостаточная двигательная активность
- д) отсутствие закаливающих процедур
- е) выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна
- ж) вредные привычки
- з) водные процедуры
- и) систематическое недосыпание

15. Рекомендуемые средства физической культуры для повышения работоспособности:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) пальминг
- в) стрельба
- г) передвижение на лыжах
- д) оздоровительная ходьба
- е) оздоровительный бег
- ж) атлетизм
- з) физкультминутки во время учебного дня

16. Состояние организма, характеризующееся как субъективный симптом утомления.

17. Наиболее эффективное «лекарство» от утомления и повышения работоспособности – ...?

18. Вид гормона, выделяемый во время бега и оказывающий успокаивающее действие на организм.

19. Рекомендуемая форма физических упражнений для снятия первых признаков утомления.

20. Методы развития физических качеств:

- а) равномерный
- б) переменный
- в) фронтальный
- г) интервальный
- д) круговой
- е) игровой



- ж) повторный  
з) поточный
21. Последовательность обучения двигательным действиям:
- а) разучивание в целом
  - б) показ
  - с) разучивание по частям
  - д) рассказ
  - е) совершенствование
22. Основные физические качества человека:
- а) сила
  - б) устойчивость равновесия
  - в) выносливость
  - г) гибкость
  - д) подвижность
  - е) ловкость
  - ж) быстрота
23. Физические упражнения для развития общей выносливости:
- а) продолжительный бег
  - б) бокс
  - в) бег на коньках
  - г) езда на велосипеде
  - д) плавание
  - е) тяжелая атлетика
  - ж) бег на лыжах
24. Наилучшие физические упражнения для развития ловкости
- а) шейпинг
  - б) спортивные игры
  - в) единоборства
  - г) плавание
  - д) систематическое разучивание новых усложненных движений
25. Типы упражнений для развития гибкости
- а) активные
  - б) изометрические
  - в) статические
  - г) пассивные
  - д) изокинетические
26. Физическое качество, оказывающее наибольшее влияние на уровень физического состояния человека — это ...?
27. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания — это ...?
28. Задачи общей физической подготовки студенческой молодежи:
- а) укрепление здоровья
  - б) сдача зачета
  - в) повышение эффективности учебного труда
  - г) повышение общей работоспособности
  - д) совершенствование техники упражнений
29. Стороны спортивной подготовки:
- а) экономическая



- б) техническая
  - в) тактическая
  - г) идеологическая
  - д) физическая
  - е) психическая
30. Факторы дозирования объема и интенсивности физической нагрузки:
- а) количество повторений
  - б) амплитуда движений
  - в) исходное положение
  - г) рельеф местности
  - д) темп выполнения упражнений
  - е) степень сложности
  - ж) скорость и направление ветра
  - з) мощность мышечной работы
31. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...?
32. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками


Понятие	Характеристика
1. Мировоззренческие основы	е) Научные положения естественных, общественных, педагогических наук, на основе которых разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы	ф) Перечень конкретных норм и требований, научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению.
3. Программно-нормативные основы	г) государственные и общественно-самодеятельные формы, организованные в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании.
4. Организационные основы	h) Совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

**Вопросы для устного ответа**

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.



7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

### 3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации

#### Процедура оценивания знаний (тест)

Предлагаемое количество заданий	20
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки	- правильный ответ на вопрос
«5/зачет» если	правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4/зачет» если	правильно выполнено 70-89% тестовых заданий
«3/зачет» если	правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

#### Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требуемый объем и структура</li> <li>- изложение материала без фактических ошибок</li> <li>- логика изложения</li> <li>- использование соответствующей терминологии</li> <li>- стиль речи и культура речи</li> <li>- подбор примеров их научной литературы и практики</li> </ul>
«5/зачет» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4/зачет» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3/зачет» если	требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминологии

### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)


#### 4.1. Электронные учебные издания

1. Физическая культура и спорт: курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст: электронный — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/126997>

2. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / Ю.В. Нечушкин [и др.]. — Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Самоловов Н.А. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие / Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП.01.2.413-06/24

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133731.html> (дата обращения: 20.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 4.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.

#### 4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Открытые данные Министерства просвещения Российской Федерации <https://opendata.edu.gov.ru/opendata/>
3. Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации. [Электронный ресурс]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>
4. Справочно-правовая система «Гарант» <https://www.garant.ru/>

#### 4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.
3. Программное обеспечение отечественного производства: антивирусная программа Dr Web, Яндекс.Документы.

#### 4.5. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы*	Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование).
Помещения для самостоятельной работы	Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и к ЭБС.

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.