

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Алтайский филиал  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Утверждена  
решением заседания кафедры  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 8  
от «17» апреля 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.35 Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

профиль подготовки: Психология управления

квалификация: бакалавр

форма обучения: заочная

Год набора – 2018

Барнаул, 2018 г.

**Авторы-составители:**

преподаватели кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
Н.Ю. Молчкова, И.А. Халев

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
к.с.-х.н., доцент Л.М. Лысенко

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	6
3. Содержание и структура дисциплины.....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	18
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	21
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	23

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.35 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующих компетенций, формирование которых начинается в течение изучения данной дисциплины.

УК ОС-7 способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

Код этапа УК ОС-7.1

1.2. В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы:

Таблица 1

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Является общей основой для совершения трудовых или профессиональных действий, формируемых данной образовательной программой	УК ОС-7.1	Знать: основные угрозы здоровью и жизни человека; основные средства предотвращения угроз здоровью и жизни человека; методику организации самостоятельных и физкультурно-оздоровительных занятий.
		Уметь: использовать полученные знания для предотвращения угроз здоровью и жизни человека; организовывать и принимать участие в самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях.
		Владеть: основными средствами предотвращения угроз здоровью и жизни человека; основными формами проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### 2.1 Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.Б.35 «Физическая культура и спорт» составляет 72 acad. часа / 2 з.ед., включая 7,25 acad. часа контактной работы преподавателя (лекции – 2 ч., практические занятия – 4 ч., консультации – 1 ч., Катт (зачет) – 0,25 ч.), самостоятельная работа обучающихся – 60,75 ч.

### 2.2 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет индекс Б1.Б.35, изучается на 1 курсе.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						СР
			Л	ЛР	ПЗ	Катт	К		
1	Простейшие методики оценки работоспособности, контроля и диагностики занимающихся.	14	2					12	О, ПР
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	18			2			16	О, ПР, Р
3	Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств.	14			2			12	О, ПР
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	20,75						20,75	О, ПР, Р
Промежуточная аттестация		4							Зачет
Консультация		1					1		
Катт		0,25				0,25			
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>0,25</b>	<b>1</b>	<b>60,75</b>	<b>4</b>

### Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1	Простейшие методики оценки работоспособности, контроля	Диагностика и самодиагностика состояния организма. Использование методов для оценки

	и диагностики занимающихся.	физического развития и физической подготовленности. Врачебный, педагогический контроль, самоконтроль, их основные методы, показатели и критерии оценки. Тесты, функциональные пробы и контрольные упражнения для оценки уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Основные формы, содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы обучения движениям. Структура занятия физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3	Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств.	Методика развития определенных физических качеств. Индивидуальный подбор средств и методов развития отдельных физических качеств. Влияние физических нагрузок на функциональные изменения организма.
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Специальные зачетные требования и нормативы обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

#### **4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.35 «Физической культуре и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного типа используются устные опросы (О) студентов.

При проведении практических занятий и при контроле результатов самостоятельной работы обучающихся: опрос (О), практическая работа (ПР), реферат (Р).

4.1.2. Зачет проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

*Типовые оценочные материалы по теме 1 “Простейшие методики оценки работоспособности, контроля и диагностики занимающихся.”*

### Оценочное средство “Опрос”

1. Понятие «двигательная активность, умение, навык».
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль.
4. Укажите субъективные данные самоконтроля.
5. Укажите объективные данные самоконтроля.
6. Определение «работоспособность», «усталость», «утомление».
7. Понятие «функциональная проба», «тест», «контрольный норматив».

### Оценочное средство “Практическая работа”

**Работа 1.** Ортостатическая проба («лежа, стоя»). После 3-5 минут отдыха в положении лежа сосчитать пульс в течение одной минуты, затем медленно встать и через минуту снова сосчитать пульс. У здорового, хорошо тренированного человека разница между пульсом стоя и лежа примерно 6-8 ударов, у менее тренированных – 10-14 ударов. Результат больше чем на 20 ударов в минуту указывает на сниженную работоспособность сердца, переутомление, перетренированность, «предболезнь».

**Работа 2.** Преподаватель кратко сообщает цель, содержание и порядок работы. Обучающиеся по команде преподавателя левой рукой находят место в области сонной артерии, где хорошо пальпируется пульсация. По сигналу начинают считать пульс в течение 1 мин, по окончании отсчета записывают свою частоту пульса.

Затем: 1) после 5 мин отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 мин, записать значение;

2) спокойно подняться, простоять 1 мин и сосчитать пульс в течение этой минуты, записать;

3) приготовить секундомер, необходимый при выполнении физической нагрузки – 20 приседаний за 30 сек; во время глубоких приседаний руки энергично поднимать вперед до горизонтального положения, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 мин, записать;

4) сидя сосчитать пульс в течение второй минуты, записать;

5) то же в течение всей третьей минуты, записать;

6) вычислить разницу между пульсом стоя и лежа и умножить эту цифру на 10, записать;

7) суммировать 6 полученных показателей пульса и записать.

Обсудить полученный результат (чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности). Этот показатель не является постоянным, он меняется в зависимости от состояния здоровья, приема пищи, утомления. Поэтому необходимо рекомендовать обучающимся выполнить эту пробу дома, утром до приема пищи, а также, когда, по их мнению, физическая подготовленность станет лучше и сравнить данные.

**Работа 3.** Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое. Провести самостоятельную оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы:

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

№	Тесты	пол	оценка				
			5	4	3	2	1
1	Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое после 3 минут отдыха в положении «сидя», уд./мин.	ж	< 71	71-78	79-87	88-94	> 94
		м	< 66	66-73	74-82	83-89	> 89
2	20 приседаний за 30 секунд *, %	ж, м	< 36	36-55	56-75	76-95	> 95
3	Восстановление пульса после нагрузки, ** уд./мин.	ж, м	< 2	2-4	5-7	8-10	> 10
4	Проба на задержку дыхания (проба Штанге), *** сек	ж, м	>74	74-60	59-50	49-40	<40
5	ЧСС x АД макс./100	ж, м	<70	70-84	85-94	95-110	>110

Примечание.

\* Методика проведения функциональной пробы 20 приседаний за 30 секунд. Занимающийся отдыхает сидя 3 минуты. Затем подсчитывается количество сердечных сокращений за 15 секунд с перерасчетом на 1 минуту (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний обучающийся садится и у него подсчитывается количество сердечных сокращений в течение 15 сек с перерасчетом на 1 минуту. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная - 60 уд/мин., после 20 приседаний - 81 уд/мин., поэтому  $(81-60): 60 \times 100 = 35 \%$  (оценка 5, см. табл.).

\*\* Для характеристики восстановительного периода после выполнения 20 приседаний за 30 секунд подсчитывается количество сердечных сокращений за 15 сек на 3-й минуте восстановления, делается перерасчет на 1 минуту и по разности ЧСС до нагрузки и в восстановительном периоде оценивается способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению.

\*\*\*Выполняя пробу Штанге необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до начала следующего вдоха.

*Типовые оценочные материалы по теме № 2 “Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности”.*



Оценочное средство “Опрос”

1. Структура занятия физическими упражнениями.
2. Изменения работоспособности в течение занятия.
3. Определение нагрузки по ЧСС.
4. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
5. Понятие и методика оценки развития выносливости.
6. Понятие и методика оценки развития силы.
7. Понятие и методика оценки развития быстроты.
8. Понятие и методика оценки развития гибкости.
9. Понятие и методика оценки развития ловкости.

Оценочное средство “Практическая работа”

**Работа 1.** Цель работы: самостоятельно подготовить и провести занятие гигиенической или тренировочной направленности.

Ход работы. Преподаватель рассказывает о содержании, форме и структуре занятия физическими упражнениями, изменениях работоспособности в течение занятия, как определить оптимальный диапазон нагрузки по ЧСС ( $220 - \text{возраст} = \text{мах пульс в вашем возрасте}$ , от этого значения 60-80% диапазон нагрузки). Затем предлагается обучающимся самостоятельно составить конспект занятия (гигиенической либо тренировочной направленности).

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Роль физической культуры в социокультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Цели и задачи физической культуры для студентов.
3. Цели и задачи физической культуры для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.
4. Средства физического воспитания.
5. Средства лечебной физической культуры для занимающихся в специальной медицинской группе.
6. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

*Типовые оценочные материалы по теме №3 “Применение средств и методов физического воспитания для развития физических качеств”*

Оценочное средство “Опрос”

1. Методы и средства развития выносливости.

2. Методы и средства развития силы.
3. Методы и средства развития гибкости.
4. Методы и средства совершенствования ловкости.
5. Методы и средства развития быстроты.
6. Перечислить упражнения или виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.

#### Оценочное средство “Практическая работа”

**Работа 1.** Цель работы: освоить методику развития определенных физических качеств. Ход работы. Преподаватель знакомит с методиками развития физических качеств. Обучающиеся, в зависимости от выбранной специализации, выявив слабо развитые физические качества, под руководством преподавателя выбирают физические упражнения (используя имеющийся инвентарь и оборудование), методику индивидуального развития и совершенствования. Во время занятия преподаватель исправляет ошибки, дает методические указания.

**Работа 2.** Гарвардский степ-тест (оценка функциональной подготовленности)

В течение заданных 5 мин. делается восхождение на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин с частотой 30 восхождений в минуту. В положении «стоя на ступеньке» ноги должны быть прямыми, а туловище находиться в вертикальном положении. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения.

Если в результате утомления испытуемый начинает отставать от заданного темпа, то через 15-20 с тест прекращается и фиксируется фактическое время работы. Тест прекращается также при появлении признаков чрезмерного утомления: бледности лица, спотыкания и т.п.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает, сидя (восстанавливается). В начале 2, 3 и 4-ой минут восстановительного периода подсчитывается число сердечных сокращений за 30 с.

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$\text{ИГСТ} = 50 t / (f1 + f2 + f3),$$

где:

t - фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;

f1, f2, f3 - число сердечных сокращений за 30 с соответственно в начале 2, 3 и 4-ой минутах отдыха.

Функциональная подготовленность, определяющая общую физическую работоспособность, выносливость и восстановительную способность организма, оценивается по значению полученного индекса.

Оценка функциональной подготовленности по индексу Гарвардского степ-теста.

ИГСТ	Оценка	Очки
< 50	очень плохая	0

50-54	плохая	1
55-64	ниже средней	2
65-79	средняя	3
80-89	хорошая	4
> 89	отличная	5

Гарвардский степ-тест (оценка функциональной подготовленности обучающихся специальной медицинской группы СМГ)

Для студентов специального отделения рекомендуется следующая методика проведения степ-теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку высотой для мужчин 0,4 м, для женщин - 0,33 м. Темп движений задается метрономом, частоту которого устанавливают на 90 уд/мин., т.е. 23 восхождения в минуту. Подъем и спуск состоят из четырех движений:

- 1 - студент ставит на ступеньку одну ногу;
- 2 - ставит на ступеньку другую ногу;
- 3 - ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
- 4 - ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньках ноги должны быть прямыми, туловище находится в строго вертикальном положении. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно начинать подъем то правой ногой, то левой. Время восхождения на ступеньку – 3 минуты.

После окончания восхождения на ступеньку студент садится и у него измеряется пульс за 30 секунд второй минуты восстановления, т.е. с 60 по 90 сек.

Расчет физической работоспособности по степ-тесту (СТ) производится по формуле:

$$\frac{180 \times 100}{N \times 5,5}$$

где N - пульс за 30 секунд второй минуты восстановления.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Работа 3.** Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.

*Типовые оценочные материалы по теме № 4 “Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений”*

### Оценочное средство «Опрос»

1. Понятие «спорт», «спортивная подготовка».
2. Цель, задачи и методы спортивной подготовки.
3. Специализация в избранном виде спорта. Характеристика избранного вида спорта.
4. Планирование в спорте.
5. Характеристика этапов подготовки в избранном виде спорта.

### Оценочное средство «Практическая работа»

**Работа 1.** Цель работы: разработать и составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

### Оценочное средство «Реферат»

#### Темы рефератов:

1. История развития избранного вида спорта.
2. Система контроля за состоянием физической подготовленности на разных этапах подготовки спортсменов.
3. Планирование спортивной тренировки в подготовительном периоде.
4. Планирование спортивной тренировки в соревновательном периоде.
5. Планирование спортивной тренировки в переходном периоде.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Таблица 4

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен понимать угрозы здоровью и вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

Таблица 5

Этап освоения	Показатель оценивания	Критерий оценивания
---------------	-----------------------	---------------------

компетенции		
УК-7.1	1.Посещает учебные занятия по дисциплине. 2. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом. 3. Распознает и анализирует возможные угрозы здоровью.	1.Учебные занятия по дисциплине были посещены. 2. Применены самоконтроль и средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом. 3. Угрозы здоровью распознаны и проанализированы.

#### 4.3.2 Типовые оценочные средства

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

Вопросы для устного опроса (зачет)

1. Физическая культура – как культурная единица общества
2. Сила, виды силы и ее развитие.
3. Выносливость, виды и ее развитие.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Самоконтроль. Для чего он необходим?
6. Виды спорта с преимущественным развитием силы, выносливости, координации.
7. Изменение работоспособности в течении занятия.
8. Утомление. Признаки утомления.
9. Цели и задачи ЛФК.
10. Основы учебно-тренировочной подготовки по избранному виду спорта.

Практические задания (зачет)

1. Описать, как определить оптимальный диапазон нагрузки по ЧСС.
2. Перечислить, показать и объяснить методику упражнения для развития различных физических качеств.
3. Описать и объяснить “Гарвардский степ-тест” (оценка функциональной подготовленности).
4. Составить комплекс упражнений для занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Объяснить выполнение ортостатической пробы.

#### Шкала оценивания

Таблица 6

Описание шкалы	Оценка (по 2-балльной шкале)

<p>У обучающегося сформированы уверенные знания, умения и навыки, включенные в соответствующий этап освоения компетенций, он глубоко и полно освещает теоретические, методологические и практические аспекты вопроса, проявляет творческий подход к его изложению и демонстрирует дискуссионность проблематики, а также глубоко и полно раскрывает дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Свободное владение материалом. Достаточный уровень знакомства со специальной научной литературой. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы. Обучающийся не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач</p>	
<p>Ставится при полных, исчерпывающих, аргументированных ответах на все основные и дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Приемлемое умение самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. Обучающийся твердо знает материал дисциплины, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения</p>	зачтено
<p>Ставится, если этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы не в полной мере. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала и в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, неправильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач</p>	
<p>Ставится, если обучающийся не знает и не понимает сущности вопросов и предлагаемых задач. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по программному материалу дисциплины, обучающийся допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы в недостаточном объеме</p>	не зачтено

#### 4.4. Методические материалы

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации является выполнение предусмотренных программой видов учебной деятельности, форм текущего контроля успеваемости в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим практические занятия по данной дисциплине.

Промежуточная аттестация является формой контроля, осуществляемого в периоды проведения сессий с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающегося требованиям, установленным рабочей программой дисциплины.

Зачет состоит из двух частей: устного опроса и практического задания.

#### *Критерии оценки устного опроса*

Ответ обучающегося оценивается, исходя из следующих критериев:

- полнота, четкость, информационная насыщенность ответа;
- новизна используемой информации;
- знание и исследование научных источников, нормативных актов, юридической практики.

Ответ обучающегося может быть оценен по 5-ти бальной шкале преподавателем, исходя из критериев оценки устного опроса.

#### *Критерии оценки практического задания*

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.

Практическое задание оценивается по 2-балльной шкале (зачтено/не зачтено).

#### *Критерии оценки реферата:*

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
5. Использование литературных источников.

6. Культура письменного изложения материала.

7. Культура оформления материалов работы.

Реферат оценивается по 2-балльной шкале (зачтено/не зачтено).

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

5.1. Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости

Данные указания являются обязательной частью методического обеспечения процессов обучения, контроля и оценивания результатов освоения дисциплины. Они содержат комплекс разъяснений и указаний, позволяющих обучающемуся оптимальным образом выстроить работу по изучению дисциплины и предоставляющих ему возможность для самоконтроля и самооценки освоения содержания дисциплины.

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в процессе аудиторной (лекционные и практические занятия) и самостоятельной работы обучающихся.

*Лекционные занятия* имеют целью овладение теоретическими аспектами дисциплины, *практические занятия* имеют целью овладение преимущественно практическими аспектами дисциплины (соответствующими навыками и умениями), а также развитие личностных качеств и способностей, необходимых для формирования заявленных компетенций. Объектом контроля и оценивания уровня и качества освоения содержания лекционных и практических занятий является устный и/или письменный продукт в форме выполненных самостоятельных, контрольных, практических работ, тестов, ответа на вопрос, творческих заданий.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

*Самостоятельная внеаудиторная работа* включает подготовку к аудиторным занятиям; изучение литературы, включенной в основной и дополнительный список, а также использование информации, полученной на других курсах с целью повышения эффективности понимания дисциплины.

Текущий контроль знаний обеспечивает преподавателя информацией о ходе овладения обучающимися методико-практическими аспектами курса. Дает возможность контроля полученных знаний, мобилизует большинство обучающихся на систематическое и качественное изучение теоретических и практических вопросов, касающихся данной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме следующих мероприятий:

- контроль посещения лекционных занятий;
- контроль посещения практических занятий;
- контроль активности обучающегося и качества его деятельности на практических занятиях;



– контроль самостоятельной работы обучающегося по видам спорта.

5.2 Методические указания, позволяющие обучающимся организовать процесс освоения дисциплины

Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося.

Рекомендуется следующий алгоритм самостоятельного изучения темы:

1. Прочитать теоретический материал учебника.
2. Составить краткий конспект прочитанного, максимально используя графические элементы и схемы.
3. Ответить на вопросы в конце соответствующей главы учебника.
4. Если при ответах на вопросы возникли затруднения – обратиться к соответствующему материалу для повторения.

*Методические рекомендации по проведению методико-практического раздела дисциплины*

На этих занятиях активное участие принимают сами обучаемые, следовательно, независимо от уровня подготовки и имеющего опыта обучающиеся должны основательно готовиться. Для этого необходимо тщательно изучить соответствующую тему теоретического материала (учебники, методические пособия и разработки, статьи в научных, научно-методических журналах, веб-страницы в Интернете, нормативные документы).

Методико-практические занятия проводятся по плану:

*Подготовительная часть.* Построение учебной группы, взаимное приветствие, проверка наличия обучающихся и их готовности к занятиям, ставится цель занятия (что конкретно знать, уметь).

*Основная часть.* Освоение методики обучения и совершенствование технико-тактических приемов по тематике занятия. Каждый учебный вопрос рассматривается в последовательности:

- проверка теоретических знаний (опрос обучающихся, разъяснения, дополнения преподавателя);

- демонстрация преподавателем методики проведения учебного задания с попутным или последующим комментарием наиболее важных моментов. Преподаватель показывает и объясняет методы и способы обучения по тематике задания для достижения поставленных целей. Особое внимание, при этом, обращая на показ, объяснение упражнения, соблюдение методических принципов, устранения ошибок, допускаемые обучающимися, рациональное использование учебно-материальной базы;

- методическая практика обучающихся. Обучающиеся практически, при взаимоконтроле, воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- подведение итогов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются выполненные задания: теоретические задания, практические действия, уровень методической подготовленности.

*Заключительная часть.* Преподаватель дает оценку теоретической, методической и практической подготовленности обучающихся, рекомендации по устранению недостатков, а также индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, методических приемов, способов.

Далее в соответствии с планируемой следующей темой занятий преподаватель дает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по подготовке к очередному заданию.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических навыков и умений происходит в процессе их многократного повторения на учебных занятиях, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в семье, быту, на отдыхе.

#### *Методические рекомендации по подготовке рефератов*

Подготовка и защита рефератов - одна из форм учебной работы.

Реферат предполагает доклад обучающегося по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п.

Подготовка рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает решение следующих задач:

- углубление знаний по актуальным теоретическим вопросам физической культуры, творческое применение этих знаний к избранной теме;
- совершенствование умения изучать различные литературные источники (монографии, статьи периодической печати и т.п.) по избранной теме и на основе их критического анализа самостоятельно и грамотно излагать материал, делать аргументированные выводы и предложения;
- развитие навыков правильного оформления письменной работы.

Реферат не должен иметь ничего общего с простым дублированием материала, заимствованного из одного или нескольких литературных источников, то есть ничего общего с плагиатом и компиляцией. В нем должен быть проведен анализ всего материала, относящегося к избранной теме и содержащегося в проработанной автором литературе. Рефераты должны быть оформлены в соответствии с требованиями Алтайского филиала РАНХиГС.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### 6.1 Основная литература

№	Автор	Название	Издательство	Год	Расположение
---	-------	----------	--------------	-----	--------------

п/п				выпуска	
1	Письменский И.А.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата	М.: Юрайт	2017	<a href="https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a>
2	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт	2017	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a>
3	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт	2017	<a href="https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A">https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A</a>

## 6.2 Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Стриханов М.Н.	Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие	М.: Юрайт	2017	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA">www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA</a>
2	Ловягина А.Е	Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт	2017	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790">www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790</a>
3	Никитушкин В.Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата	М.: Юрайт	2017	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A">www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A</a>
4	Шулятьев В.М.	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие	М.: Российский университет дружбы народов	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22227">http://www.iprbookshop.ru/22227</a>

## 6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
5	Гуревич В.А.	Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие	Минск: Вышэйшая школа	2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20159">http://www.iprbookshop.ru/20159</a>

## 6.4 Нормативные правовые документы.

Не предусмотрены программой курса.

#### 6.5 Интернет-ресурсы.

1. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://stars-sport.ru/xml/t/default.xml>

2. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.gto-normy.ru/>

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportliferus.narod.ru>.

#### 6.6. Иные источники

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Муллер А.Б.	Физическая культура	М.: Юрайт	2013	
2	Бодюков Е.В., Юров В.В.	Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики: монография	Барнаул: АлтГТУ	2015	
3	Юров В.В.	Теоретические и методические основы пауэрлифтинга	Барнаул: АлтГТУ	2018	

### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» филиал располагает спортивными залами, оборудованными тренажерами и спортивным инвентарем, а также учебными аудиториями для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы.

Учебные аудитории оснащены видеопроекторным оборудованием для проведения презентаций, а также средствами звуковоспроизведения; помещения для практических занятий укомплектованы учебной мебелью; библиотека располагает рабочими местами с доступом к электронным библиотечным системам и сети интернет. Все учебные аудитории оснащены компьютерным оборудованием и лицензионным программным обеспечением.