

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: ВРИО ректора  
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30  
Уникальный идентификатор:  
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курская государственная сельскохозяйственная академия  
имени И.И. Иванова»**

**Кафедра физической культуры и спорта**

Программа одобрена Учёным советом  
ФГБОУ ВО Курская ГСХА  
Протокол № 5  
от «22» июня 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: *38.03.01 Экономика*

Профиль «*Экономика и управление в агробизнесе*»

Факультет: *экономический*

Форма обучения: *очная*

Курск-2020

*Рабочая программа составлена с учетом требований:*

*- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г., № 1327,*


*- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г. №301.*

Автор-составитель: к.б.н., доцент Панкратьева Оксана Вадимовна

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «26» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

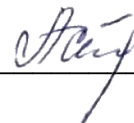


О.В. Панкратьева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета ФГБОУ ВО Курская ГСХА.

Протокол № 05 от «05» июня 2020 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_



А.А. Асеева

**Лист рассмотрения/пересмотра  
рабочей программы дисциплины**

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 10 от 13 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О.В.Панкратьева

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 10 от 26 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О.В.Панкратьева

## 1. Цель и задачи дисциплины

### Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

### Задачи дисциплины:

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- подготовить обучающихся к выполнению комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, способов и методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества её результатов.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» изучается в рамках освоения Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к дисциплинам обязательной части программы бакалавриата по направлению 38.03.01 Экономика, изучается на 1-м курсе в 1-м семестре.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

|   |  |
|---|--|
| Освоение дисциплины базируется на общей культурной подготовке и | <ul style="list-style-type: none"><li>• Биология</li><li>• Основы безопасности</li></ul> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| знаниях, полученных обучающимися в средней школе и (или) среднем профессиональном учебном заведении; на знаниях, умениях и компетенциях, сформированных после изучения дисциплин: | жизнедеятельности <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура</li> </ul>  |
| Освоенная дисциплина будет способствовать:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формированию физической культуры личности обучающегося</li> <li>• подготовке к социально-профессиональной деятельности</li> <li>• сохранению и укреплению здоровья</li> </ul> |

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |  | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  |
|--|--|---|--|
| код компетенции  | наименование компетенции   |   |  |
| <b>УК-7</b>  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>знать условия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и |

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций   |
|--|--------------------------|--|---|
| код компетенции  | наименование компетенции |  |   |
|  |                          |  | физической подготовленности   |
|  |                          | <b>УК-7.2</b><br>уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности    | <p><b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; управлять самостоятельными занятиями физической</p> |

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  |
|--|--------------------------|--|--|
| код компетенции  | наименование компетенции |  |  |
|  |                          |  | культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды  |
|  |                          | <b>УК-7.3</b><br>владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br><b>Умеет:</b> самостоятельно |

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций   |
|--|--------------------------|--|---|
| код компетенции  | наименование компетенции |  |   |
|  |                          |  | <p>поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; управлять самостоятельными занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды</p> <p><b>Владеет:</b> мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры; навыками применения средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности</p> |

#### 4. Объем дисциплины в ЗЕТ/часах по видам учебной работы

*Очная форма обучения*

| № п/п             | Виды учебной работы  | Объем всего, час. | в т.ч. по семестрам |
|-------------------|--|-------------------|---------------------|
|                   |  |                   | 1 семестр           |
| <b>1</b>          | <b>Контактная работа обучающихся при проведении учебных занятий(всего)</b>     | <b>36</b>         | <b>36</b>           |
| 1.1               | Лекции   | 4                 | 4                   |
| 1.2               | Занятия семинарского типа  |                   |                     |
|                   | Лабораторные занятия   | -                 | -                   |
|                   | Практические занятия   | 32                | 32                  |
| 1.3               | Групповые консультации   | -                 | -                   |
| 1.4               | Индивидуальные консультации  | -                 | -                   |
| 1.5               | Курсовая работа  | -                 | -                   |
| <b>2</b>          | <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>                              | <b>35,9</b>       | <b>35,9</b>         |
| 2.1               | В период теоретического обучения   | 34                | 34                  |
| 2.2               | В период промежуточной аттестации  | 1,9               | 1,9                 |
| <b>3</b>          | <b>Контактная работа обучающихся в период промежуточной аттестации (всего)</b> | <b>0,1</b>        | <b>0,1</b>          |
| 3.1               | Зачёт  | 0,1               | 0,1                 |
| 3.2               | Зачет с оценкой  | -                 | -                   |
| 3.3               | Курсовая работа  | -                 | -                   |
| 3.4               | Экзамен  | -                 | -                   |
| <b>ВСЕГО час.</b> |  | <b>72</b>         | <b>72</b>           |
| <b>ВСЕГО ЗЕТ</b>  |  | <b>2</b>          | <b>2</b>            |

**5. Тематический план**

*Очная форма обучения*

| № п/п            | Наименование разделов, тем   | Всего часов в трудоемкости | В том числе аудиторные (час.) |          |                      | Самост. работа (час.) |
|------------------|--|----------------------------|-------------------------------|----------|----------------------|-----------------------|
|                  |  |                            | Всего                         | Лекции   | Практические занятия |                       |
| 1                | 2  | 3                          | 4                             | 5        | 6                    | 7                     |
| <b>1 семестр</b> |  |                            |                               |          |                      |                       |
| <b>1</b>         | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности обучающихся</b>  | <b>8</b>                   | <b>6</b>                      | <b>2</b> | <b>4</b>             | <b>2</b>              |
| <b>2</b>         | <b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</b> | <b>8</b>                   | <b>6</b>                      | <b>2</b> | <b>4</b>             | <b>2</b>              |
| <b>3</b>         | <b>Раздел 3. Психофизиологические основы учебной деятельности</b>  | <b>6</b>                   | <b>4</b>                      | <b>-</b> | <b>4</b>             | <b>2</b>              |

|  |  |                  |    |   |    |    |
|--|--|------------------|----|---|----|----|
|  | обучающихся. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе   |                  |    |   |    |    |
| 4  | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности   | 14               | 8  | - | 8  | 6  |
| 5  | Раздел 5. Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни   | 8                | 4  | - | 4  | 4  |
| 6  | Раздел 6. Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях   | 6                | 2  | - | 2  | 4  |
| 7  | Раздел 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом  | 10               | 4  | - | 4  | 6  |
| 8  | Раздел 8. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений | 10               | 2  | - | 2  | 8  |
| Групповые консультации                                   |  |                  |    |   |    |    |
| Индивидуальные консультации                              |  |                  |    |   |    |    |
| Итого за 1 семестр                                       |  | 70               | 36 | 4 | 32 | 34 |
| Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации |  | 1,9              |    |   |    |    |
| Контактная работа в период промежуточной аттестации      |  | Зачёт – 0,1 час. |    |   |    |    |
| Всего за 1 семестр                                       |  | 72               |    |   |    |    |
| Всего по дисциплине                                      |  | 72               |    |   |    |    |

### 5.1 Лекционные занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема                          | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 1     | <b>Физическая культура и</b>    | Физическая культура и спорт в | 2            |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <b>спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности</b>  | профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности. Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» |   |
| 2 | <b>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</b> | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания                              | 2 |

## 5.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Тема  | Кол-во часов |
|-------|--|---|--------------|
| 1     | <b>Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности</b>  | Особенности использования средств физической культуры и спорта для профилактики психологического и физического утомления                            | 2            |
|       |  | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | 2            |
| 2     | <b>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</b> | Средства и методы мышечной релаксации в физической культуре и спорте  | 2            |
|       |  | Эффективные методики профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем                               | 2            |
| 3     | <b>Психофизиологические основы учебной деятельности. Общая</b>   | Методы оценки уровня здоровья   | 2            |
|       |  | Методы самоконтроля за функциональным состоянием  | 2            |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <b>физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе</b>   | организма (функциональные пробы)   |   |
| 4 | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности</b>              | Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. ППФП по направлениям подготовки                   | 2 |
|   |  | Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки                              | 2 |
|   |  | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) | 2 |
|   |  | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха                               | 2 |
| 5 | <b>Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни</b>                | Основы здорового образа жизни  | 2 |
|   |  | Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности  | 2 |
| 6 | <b>Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</b>          | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)  | 2 |
| 7 | <b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                               | 2 |
|   |  | Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 8 | <b>Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений</b> | Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений | 2 |
|---|--|---|---|

### 5.3 Самостоятельная работа

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Тема  | Кол-во часов |
|-------|--|---|--------------|
| 1     | <b>Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности</b>  | Физическая культура личности. Основы метода психологической саморегуляции   | 2            |
| 2     | <b>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</b> | Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России  | 2            |
| 3     | <b>Психофизиологические основы учебной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе</b>   | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся | 2            |
| 4     | <b>Профессионально-прикладная физическая</b>   | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма   | 6            |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <b>подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности</b>  | средствами и методами физической культуры. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения на соревнованиях. Основы межличностных отношений в коллективе. Воспитание толерантности средствами и методами физической культуры |   |
| 5 | <b>Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни</b>  | Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни. Стимуляторы физической силы и умственной деятельности   | 4 |
| 6 | <b>Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</b>  | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Оздоровительная физическая культура  | 4 |
| 7 | <b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>   | Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа физической подготовки. Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте   | 6 |
| 8 | <b>Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные</b> | Спорт. Многообразие и классификация видов спорта. Туризм. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Физическая культура и занятия спортом в семье  | 8 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <b>оздоровительные системы<br/>физических упражнений</b> |  |  |
|--|--|--|--|

## 6. Содержание дисциплины

### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности**

***Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся.*** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

#### ***Социокультурное развитие личности.***

Психофизиологическая характеристика учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся разных медицинских групп в учебном году и факторы, её определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления.

***Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».*** Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта или системами физических упражнений.

***Особенности использования средств физической культуры и спорта для профилактики психологического и физического утомления.*** Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы отдыха. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях ВУЗа.

***Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).*** Современные представления о здоровье как категории социальной, медико-биологической, экономической. Важнейшие составляющие рационального образа жизни. Функциональные возможности проявления здоровья человека.

***Структура физической культуры личности.*** Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути

решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

**Основы метода психологической саморегуляции.** История развития метода психологической саморегуляции. Стадии развития стресса и его влияние на организм человека. Классификация самовнушения. Аутогенная тренировка. Определение. Механизм воздействия. Ступени аутогенной тренировки. Условия и правила освоения аутогенной тренировки. Техника аутогенной тренировки. Направленная тренировка органов. Показания и противопоказания к занятиям по самовнушению. Психогигиена физической культуры и спорта.

## **Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России**

**Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Средства и методы мышечной релаксации в физической культуре и спорте.** Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Функциональные системы организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека.

***Эффективные методики профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*** Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.

***Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России.*** История развития и современное состояние социальной помощи инвалидам. Формы и методы решения социальных проблем инвалидов. Правовой аспект. Социально-средовой аспект. Психологический аспект. Общественно-идеологический аспект. Производственно-экономический аспект. Анатомо-функциональный аспект. Комплексное решение проблемы инвалидности. Физическая культура и спорт для инвалидов: проблемы и решения. Содержание и задачи адаптивной физической культуры. Цель и основные принципы реабилитации.

**Раздел 3. Психофизиологические основы учебной деятельности.**  
***Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.*** Психофизиологическая характеристика физического и интеллектуального труда. Понятие работоспособности организма. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году.

***Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.***

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой и спортом. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

***Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния***

*обучающихся.* Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.

*Методы оценки уровня здоровья.* Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Компоненты готовности у обучающихся к рекреационной деятельности. Диетология. Типы телосложения человека. Оптимальный процент жира и идеальный вес. Программа борьбы с лишним весом. Правила питания, направленные на уменьшение жировой ткани. Программа упражнений при избыточной массе тела. Виды занятий для снижения избыточной массы тела.

*Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).* Комплексная оценка работоспособности. Функциональные пробы: ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского, ортостатическая проба, тест Купера. Определение здоровья учёными различных эпох.

#### **Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности**

*Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. ППФП по направлениям подготовки.* Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП. Особенности ППФП обучающихся по избранной специальности. Влияние условий труда и быта обучающегося на выбор форм, методов и средств профессиональной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической

культура бакалавра. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие «производственная физическая культура», её содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.

**Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

**Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).** Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях.

**Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий труда, режима труда и отдыха.**

**Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами и методами физической культуры.**

**Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения на соревнованиях.** История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

**Основы межличностных отношений в коллективе. Воспитание толерантности средствами и методами физической культуры.**

Понятие толерантности. Знания, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения. Психология общения. Виды общения. Информационные составляющие общения. Социальная группа, её социальная и социально-психологическая структура. Типы конфликтов и управление конфликтной

ситуацией. Кодекс поведения в конфликте. Правила поведения. Табу в конфликтной ситуации. Типичные ошибки конфликтующего человека. Примеры предотвращения конфликта.

## **Раздел 5. Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни**

***Основы здорового образа жизни.*** Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

***Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.*** Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающихся.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

***Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.***

Системы дыхательных упражнений различного назначения. Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Гипоксическая дыхательная тренировка по Ю.Б. Буланову. Дыхательная гимнастика по В.С.Чугунову. Дыхание по системе «Хатха-йога» (пранаяма). Китайская дыхательная гимнастика «Цзынь-фэй». Трехфазное дыхание. Тренировка резервов мощности дыхательной системы. Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения. Дыхательные упражнения для снятия стресса. Рыдающее дыхание против диабета.

***Стимуляторы физической силы и умственной деятельности.***

Основные физиологические и биохимические понятия и механизмы. Факторы риска основных заболеваний. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Экологические факторы риска. Профессиональные факторы риска. Эссенциальные факторы питания. Аминокислоты. Витаминология. Минеральные вещества.

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Женьшень и его братья. Тонизирующие салаты. Безалкогольные напитки. Горечи. Пряности. Биогенные стимуляторы. Углеводы. Витаминные растения. Гормонально-активные растения. Малоизученные тонизирующие растения. Классификация растений, используемых для восстановления и повышения работоспособности. Классификация растений, применяемых для борьбы с весенним десинхронизмом. Классификация преимущественно диких съедобных растений по вкусовым качествам.

Методы практической музыкотерапии. Классификация современных методов музыкотерапии. Влияние функциональной музыки на организм. Влияние функциональной музыки на труд человека. Механизм воздействия музыки на деятельность спортсменов. Классификация музыки по функциональной направленности. Встречающая музыка. Музыка вработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка. Провожающая музыка. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты. Функциональная музыка в учебном процессе. Профилактические и лечебные свойства музыки. Возрастная периодизация и музыкотерапия. Метод музыкальной электростимуляции. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток.

Цветотерапия. Метод красочной медитации. Метод лечения цветовой водой. Диета – радуга. Цвет в интерьере. Цветовой тест Люшера. Цвет и символика. Мёдотерапия. Состав мёда, его воздействие на организм человека. Фармакологическое действие меда. Формы применения меда. Прием внутрь. Наружное (местное) применение. Применение меда методом ингаляции. Показания к применению меда. Противопоказания к применению меда. О прополисе, пыльце, маточном молочке.

Закаливание. Исторические корни закаливания. Правила классического закаливания по И.Р. Тарканову. Закаливание по С. Кнейпу. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. «Испарительное» закаливание К.В. Плеханова. Закаливание йогов. Цигун.

История появления и распространения сауны и бани. Общая характеристика сауны и бани. Гигиенические требования к сауне и бане. Влияние банных процедур на организм человека. Особенности лечебно-профилактического действия сауны и бани. Показания и противопоказания к пользованию сауной и баней.

## **Раздел 6. Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях**

*Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).*

Методические принципы занятий физической культурой и спортом. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Формирование психических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

***Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.*** Физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

***Оздоровительная физическая культура.*** Врачебное исследование лиц, приступающих к занятиям оздоровительной физической культурой. Медицинские группы при занятиях оздоровительной физической культурой. Составные части двигательного режима. Принципы занятий оздоровительной физической культурой. Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека. Абсолютные противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

**Раздел 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом**

***Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.*** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание

самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.

**Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

**Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.** Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. Меры предосторожности и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

**Программа физической подготовки.** Разминка. Аэробная часть. Гимнастика. Упражнения на расслабление. Физические упражнения. Питание. Группы продуктов питания. Роль калорий. Качество питания (витамины, белки, жиры, углеводы).

**Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте.** Механизм воздействия биологической обратной связи. Биологическая обратная связь (БОС) как метод диагностики и коррекции. Применение методов БОС для коррекции двигательных нарушений. Показания к применению метода биологической обратной связи (БОС) по электромиограмме (ЭМГ). Противопоказания к применению метода биологической обратной связи (БОС) по электромиограмме (ЭМГ) (метода БОС по ЭМГ). Биологическая обратная связь (БОС) при сердечно-сосудистых заболеваниях. Психозависимая форма бронхиальной астмы и метод биологической обратной связи. Показания и противопоказания к применению методики БОС при заболеваниях легочной системы. Биоуправление в физической культуре и спорте.

**Раздел 8. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

**Спорт. Многообразие и классификация видов спорта.**

Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути

достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

***Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений.***

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.

Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

***Туризм.*** Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

***Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.*** Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и другие.

Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

***Физическая культура и занятия спортом в семье.*** Особенности строения мышечной системы детей первого года жизни. Гигиенические требования к проведению массажа и гимнастики. Противопоказания к проведению массажа и гимнастики. Правила проведения массажа. Приемы и

техника проведения массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Потряхивание. Поколачивание. Правила проведения гимнастики. Гимнастические упражнения для детей от 1,5 до 3-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 3-х до 4-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 4-х до 6-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 6-и до 9-и месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 9-и до 12-и месяцев.

Занятия с детьми в семье. Формы занятий. Утренняя гигиеническая зарядка. Оздоровительный бег. Семейные туристические походы. Учимся плавать. Велосипедный спорт. Стадион в квартире. Подвижные и спортивные игры. Ритмическая гимнастика.

## **7. Образовательные технологии, используемые при реализации программы**

При реализации настоящей программы используются как традиционная объяснительно-иллюстративная технология с использованием лекций и практических занятий, так и инновационные технологии:

- *проблемно-поисковые и игровые технологии* (на практических занятиях решаются ситуационные задачи);
- *информационные технологии* (на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, выполненные в программе Power Point);
- *технологии инклюзивного образования.*

## 8. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Наименование категории  | Компетенция  | Этапы формирования компетенций  |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Начальный этап  | Основной этап   | Завершающий этап  |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.1</b> знать условия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.2</b> уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности</p> <p><b>УК-7.3</b> владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Физическая культура и спорт</b><br/>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивное совершенствование по избранному виду спорта; общая физическая подготовка; адаптивная физическая культура)</p> | <p><b>Физическая культура и спорт</b><br/>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивное совершенствование по избранному виду спорта; общая физическая подготовка; адаптивная физическая культура)</p> | <p><b>Физическая культура и спорт</b><br/>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы<br/>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивное совершенствование по избранному виду спорта; общая физическая подготовка; адаптивная физическая культура)</p> |

## 8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| <b>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</b>   | <b>Показатели сформированности компетенций</b><br><i>(индикаторы достижения компетенций, закреплённые за дисциплиной)</i> | <b>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</b>   |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |   | <b>Пороговый уровень</b><br>(«зачтено»)  | <b>Базовый уровень</b><br>(«зачтено»)  | <b>Продвинутый уровень</b><br>(«зачтено»)   |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   | Владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения здорового образа жизни   | Способен придерживаться здорового образа жизни, подбирать и применять на практике методы и средства, адекватные поставленным задачам   | Способен самостоятельно организовать свою социальную и профессиональную деятельность на основе принципов здорового образа жизни   |
|  | <b>УК-7.1</b> знать условия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                        | <b>Знает:</b> понятия в области физической культуры; факторы, определяющие понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние | <b>Знает:</b> понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных | <b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития   | систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития и физической подготовленности  | направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   |
|  | <b>УК-7.2</b> уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности | <b>Знает:</b> понятия в области физической культуры; факторы, определяющие понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития<br><b>Умеет:</b> развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; | <b>Знает:</b> понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития и физической подготовленности<br><b>Умеет:</b> самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий | <b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | <p>придерживаться режима дня;<br/>заниматься физической культурой с учетом будущей профессиональной деятельности;<br/>подобрать прикладные физические упражнения в соответствии с условиями профессиональной деятельности</p> | <p>физическими упражнениями и спортом;<br/>придерживаться режима дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;<br/>самостоятельно заниматься физической культурой с учетом будущей профессиональной деятельности;<br/>осуществлять творческое сотрудничество при занятиях физической культурой и спортом;<br/>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности</p> | <p>физической подготовленности<br/><b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;<br/>организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;<br/>управлять самостоятельными занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности;<br/>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;<br/>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды</p> |
|--|--|---|---|---|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p><b>УК-7.3</b> владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знает:</b> понятия в области физической культуры; факторы, определяющие понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития<br/> <b>Умеет:</b> развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; придерживаться режима дня; заниматься физической культурой с учетом будущей профессиональной деятельности; подобрать прикладные физические упражнения в соответствии с условиями</p> | <p><b>Знает:</b> понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни; правила планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способы оценки физического развития и физической подготовленности<br/> <b>Умеет:</b> самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; придерживаться режима дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; самостоятельно заниматься физической культурой с учетом будущей профессиональной деятельности; осуществлять творческое</p> | <p><b>Знает:</b> современные понятия в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br/> <b>Умеет:</b> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; управлять самостоятельными</p> |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | <p>профессиональной деятельности<br/><b>Владеет</b> мотивированной способностью к занятиям физической культурой; навыками применения средств физической культуры для обеспечения социально-профессиональной деятельности</p> | <p>сотрудничество при занятиях физической культурой и спортом;<br/>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности<br/><b>Владеет</b> мотивированной способностью к повышению уровня физической культуры; навыками применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности</p> | <p>занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности;<br/>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;<br/>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды<br/><b>Владеет</b> мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры; навыками применения средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности</p> |
|--|--|--|---|--|

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| <b>Оценка</b> | <b>Результаты обучения<br/>(знания, умения, владения)</b> | <b>Результаты освоения образовательной программы<br/>(компетенции)</b> |
|---------------|---|--|

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>«Зачтено»</b>   | Обучающийся демонстрирует 100-55% соответствие знаний, умений, владений результатам обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», способен применять их в типовых ситуациях. | У обучающегося сформирована компетенция УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) на продвинутом уровне.    |
| <b>«Незачтено»</b> | Обучающийся демонстрирует недостаточность (менее 55%) знаний, умений, владений, допускает ошибки критического характера, не может применить знания в простейших ситуациях.           | У обучающегося не сформирована на достаточном уровне компетенция УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3). |

### **8.3 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства | Описание шкал оценивания |
|-------|--------------------------|---|-------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1     | 2                        | 3   | 4                       | 5                  | 7                        |

| №<br>п/п | Раздел (тема)<br>дисциплины  | Код<br>контролируемой<br>компетенции<br>(или ее части) | Технология формирования           | Оценочные<br>средства   |  | Описание<br>шкал<br>оценивания |
|----------|--|--|-----------------------------------|---|--|--------------------------------|
|          |  |  |                                   | 5   |  |                                |
| 1        | 2  | 3  | 4                                 | 5   |  | 7                              |
| 1        | <b>Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности</b>  | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Лекция, практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для<br>собеседования<br>практико-<br>ориентированные<br>задачи |  | Согласно<br>табл.8.2           |
| 2        | <b>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</b> | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Лекция, практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для<br>собеседования<br>практико-<br>ориентированные<br>задачи |  | Согласно<br>табл.8.2           |
| 3        | <b>Психофизиологические основы учебной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе</b>   | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Практические занятия, СРС         | БТЗ<br>вопросы для<br>собеседования<br>практико-<br>ориентированные<br>задачи |  | Согласно<br>табл.8.2           |
| 4        | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая</b>   | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2                               | Практические занятия, СРС         | БТЗ<br>вопросы для<br>собеседования   |  | Согласно<br>табл.8.2           |

| №<br>п/п | Раздел (тема)<br>дисциплины  | Код<br>контролируемой<br>компетенции<br>(или ее части) | Технология формирования   | Оценочные<br>средства   |  | Описание<br>шкал<br>оценивания |
|----------|--|--|---------------------------|---|--|--------------------------------|
|          |  |  |                           | 5   |  |                                |
| 1        | 2  | 3  | 4                         | 5   |  | 7                              |
|          | <b>культура и спорт в профессиональной деятельности</b>  | УК-7.3   |                           | практико-ориентированные задачи                                     |  |                                |
| 5        | <b>Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни</b>                | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для собеседования<br>практико-ориентированные задачи |  | Согласно табл.8.2              |
| 6        | <b>Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</b>          | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для собеседования<br>практико-ориентированные задачи |  | Согласно табл.8.2              |
| 7        | <b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для собеседования<br>практико-ориентированные задачи |  | Согласно табл.8.2              |

| №<br>п/п | Раздел (тема)<br>дисциплины  | Код<br>контролируемой<br>компетенции<br>(или ее части) | Технология формирования   | Оценочные<br>средства   |  | Описание<br>шкал<br>оценивания |
|----------|--|--|---------------------------|---|--|--------------------------------|
| 1        | 2  | 3  | 4                         | 5   |  | 7                              |
| 8        | <b>Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений</b> | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     | Практические занятия, СРС | БТЗ<br>вопросы для<br>собеседования<br>практико-<br>ориентированные<br>задачи |  | Согласно<br>табл.8.2           |

### 8.3.1 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Задания в тестовой форме по разделу «**Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности**»

1. Социокультурное наследие физической культуры Древней Греции состоит в:

- а) идее проведения Олимпиад
- б) периодичности и предназначении Олимпиад
- в) видах спортивных состязаний
- г) терминах (стадион, гимнастика, Олимпиада, марафон и др.)
- д) красоте и строгом величии, простоте и благородстве олимпийщиков

2. Заслугой Петра Францевича Лесгафта (1837-1909), крупного учёного-анатома, биолога, видного общественного деятеля и педагога, основоположника отечественной системы физического воспитания является:

- а) создание теории физического образования детей
- б) открытие в 1896 году курсов по подготовке «руководителей физических упражнений»
- в) авторство книги «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста»
- г) описание содержания и методики физического воспитания
- д) указание на наличие тесной связи между умственным и физическим развитием человека

Вопросы для собеседования по разделу по разделу «**Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности**»

1. В чём вы видите основные причины неадекватного отношения молодёжи к своему здоровью и предмету «Физическая культура и спорт»?
2. Как возникли современные организованные формы занятий физическими упражнениями?
3. Расскажите о системе физического воспитания, её целях, задачах и средствах

Задания в тестовой форме по разделу «**Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России**»

1. Совершенствованию управления движениями и положительным функциональным сдвигам в основных системах организма способствуют:

- а) проведение занятий по профессиональной двигательной активности на положительном нервно-эмоциональном фоне (музыкальное сопровождение)
- б) уверенность обучающихся в достижении значимых результатов, который основывается на знании направленности и влияния физических упражнений на организм
- в) чёткое определение и выполнение исходных положений
- г) направленное внимание на дыхание
- д) чередование работы мышц в изометрическом и изотоническом режимах

2. Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- а) оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку
- б) укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма
- в) совершенствование телосложения
- г) гармоничное развитие физиологических функций
- д) многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

3. К специальным образовательным задачам физического воспитания относят:

- а) формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков
- б) формирование спортивных двигательных умений
- в) формирование спортивных двигательных навыков
- г) приобретение базовых знаний научного характера
- д) приобретение базовых знаний практического характера

**Вопросы для собеседования по разделу «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России»**

1. Что называется профессионально-валеологической двигательной активностью?
2. Как двигательная активность влияет на решение профессиональных задач и эмоциональное состояние специалиста?
3. Назовите факторы, способствующие совершенствованию управления движениями.

**Задания в тестовой форме по разделу «Психофизиологические основы учебной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе»**

1. Проявление силы мышц зависит:
  - а) от состояния центральной нервной системы (ЦНС)
  - б) соответствующей деятельности коры головного мозга
  - в) физиологического поперечника мышц

- г) биохимических процессов, происходящих в мышцах
- д) от массы тела

2. Эффект от тренировок будет значительно выше:

- а) при ведении здорового образа жизни (ЗОЖ)
- б) при соблюдении режима питания
- в) если питание будет достаточно полноценным
- г) если в питании преобладают белки животного происхождения
- д) при соблюдении распорядка дня
- е) при соблюдении личной гигиены

3. Вот как определил ловкость Николай Александрович Бернштейн (1896-1966), выдающийся учёный, член-корреспондент Академии медицинских наук СССР, лауреат Государственной премии СССР, создатель нового направления в науке, которое он назвал «физиологией активности», в книге «О ловкости и её развитии»:

Ловкость есть способность двигательной выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- а) правильно (т.е. адекватно и точно)
- б) быстро (т.е. скоро и скоро)
- в) рационально (т.е. целесообразно и экономично)
- г) находчиво (т.е. изворотливо и инициативно)

Вопросы для собеседования по разделу «**Психофизиологические основы учебной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе**»

1. Перечислите основные средства и методы совершенствования аэробной выносливости
2. Назовите факторы совершенствования анаэробных возможностей организма
3. Дайте характеристику кругового метода тренировки

Задания в тестовой форме по разделу «**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности**»

1. Профессиональная двигательная подготовка - это

- а) целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических средств физического воспитания
- б) целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических методов физического воспитания
- в) целенаправленный педагогический процесс с использованием профилирующих видов двигательной активности
- г) целенаправленный педагогический процесс, в результате которого психофизиологические функции, двигательные качества, основные параметры здоровья соответствуют требованиям избранной профессии

2. Задачи профессиональной двигательной подготовки для сельскохозяйственных профессий:

- а) укрепление здоровья
- б) формирование ЗОЖ
- в) развитие общей и статической выносливости, гибкости, силы мышц плечевого пояса, туловища, нижних конечностей
- г) совершенствование зрительно-двигательной функции, концентрации внимания

3. Характерные профзаболевания для сельскохозяйственных профессий:

- а) остеохондроз, радикулиты, артриты, облитерирующий эндартериит
- б) варикозное расширение вен
- в) мышечные контрактуры кистей рук
- г) аллергические заболевания
- д) хронические бронхопневмонии, пневмокоииозы

4. Рекомендуемые средства физического воспитания для сельскохозяйственных профессий:

- а) кроссовая и лыжная подготовка
- б) атлетическая гимнастика
- в) стретчинг
- г) дыхательные упражнения
- д) единоборства
- е) спортивные игры
- ж) плавание
- з) массаж и самомассаж
- и) психорегулирующие упражнения

5. Методы тренировок для сельскохозяйственных профессий:

- а) повторных нагрузок
- б) круговой
- в) равномерный
- г) интервальный

Вопросы для собеседования по разделу **«Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности»**

1. Что такое профессиография?
2. Назовите профессионально важные двигательные качества, социальные и психофизиологические функции для вашей специальности (направления подготовки)
3. Как двигательная нагрузка влияет на решение профессиональных задач и эмоциональное состояние специалиста?

Ситуационная задача по разделу «**Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности**»

Профессиограмма – это описание параметров, характеризующих ту или иную профессию, включая перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией к работнику.

Профессиограмму строят по следующей схеме:

- название профессии
- её значение и место в рыночной экономике
- вид, предмет, продукт труда
- режим работы
- медицинские противопоказания
- требования к личным, двигательным и другим качествам профессионала и т.п.

Желательно с помощью специалистов дополнить её психофизическим обоснованием ключевых функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Составьте профессиограмму для вашей профессии.

Задания в тестовой форме по разделу «**Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни**»

1. Качество произвольного внимания зависит от состояния и уровня проявления различных свойств внимания:

- а) устойчивости и интенсивности
- б) сосредоточения (концентрации) и переключения
- в) объёма
- г) распределения
- д) колебаний

2. Методами аэробных тренировок являются:

- а) равномерный
- б) переменный и повторный
- в) интервальный
- г) комбинированный
- д) соревновательный и игровой

3. Типы выносливости:

- а) умственная
- б) сенсорная (органов чувств, анализаторов)
- в) эмоциональная
- г) физическая

Вопросы для собеседования по разделу **«Основы здорового образа жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни»**

1. Расскажите о методах развития и совершенствования личности профессионала в процессе занятий физическими упражнениями
2. Какие средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных психофизиологических функций (память, внимание и др.) вам известны?
3. Назовите средства и методы физического воспитания, направленные на совершенствование произвольного внимания

Задания в тестовой форме по разделу **«Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»**

1. В атлетической гимнастике применяются различные виды силовых упражнений:

- а) упражнения с внешним сопротивлением, создаваемым за счёт массы предметов (гантели, штанга, гири), противодействия партнёра, сопротивления упругих предметов (резиновые амортизаторы, жгуты, пружинные эспандеры), сопротивления внешней среды (движения в воде)
- б) упражнения с отягощением, равным массе собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях)
- в) статические упражнения
- г) упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов

2. Психомоторная тренировка состоит из:

- а) концентрации внимания
- б) расслабления мышц
- в) восстановления активности

3. Упражнения на расслабление должны проводиться:

- а) в удобной позе
- б) лёжа или сидя
- в) откинувшись на спинку стула

Вопросы для собеседования по разделу **«Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»**

1. Перечислите основные принципы обучения движениям
2. Какие формы повышения физической нагрузки вы знаете?
3. Каковы основные факторы, позволяющие регулировать физическую нагрузку?

Задания в тестовой форме по разделу **«Методические основы**

**самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

1. Оценку функционального состояния систем организма проводят по показателям:

- а) качество выполнения физической нагрузки
- б) процент учащения пульса, частота дыхания
- в) время возвращения к исходному состоянию
- г) максимальное и минимальное артериальное давление
- д) время возвращения артериального давления к исходным данным
- е) тип реакции (нормотоническая, гипертоническая, гипотоническая, астеническая, дистоническая) по характеру кривых пульса, частоты дыхания и артериального давления

2. Существуют следующие приёмы самомассажа:

- а) поглаживание
- б) выжимание
- в) разминание
- г) потряхивание
- д) растирание
- е) встряхивание
- ж) активные и пассивные движения
- з) ударные приёмы

**Вопросы для собеседования по разделу «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

- 1. Какие показатели следует учитывать при оценке физического развития?
- 2. Назовите основные тесты для оценки физической подготовленности молодёжи
- 3. Перечислите тесты для определения состояния основных функциональных систем
- 4. Какие пробы для определения физической работоспособности вы знаете?

**Задания в тестовой форме по разделу «Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений»**

1. Основным критерием для зачисления в специальную группу является наличие того или иного заболевания, очагов хронической инфекции. С учётом медицинских показаний, физической подготовленности и пола в Курской ГСХА комплектуются следующие медицинские группы:

- а) основная
- б) специальная А
- в) специальная Б
- г) АФК

2. Причины возникновения травм:

- а) нарушение техники безопасности
- б) неадекватность физических нагрузок
- в) слабая стрессоустойчивость
- г) отсутствие культуры поведения
- д) пренебрежение ЗОЖ

Вопросы для собеседования по разделу «Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений»

1. Что такое шейпинг? Опишите основные методы использования физических упражнений для коррекции фигуры
2. Каково основное назначение стретчинга?
3. Перечислите особенности занятий, включающих элементы ушу и хатха-йоги

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

### **8.3.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

**Зачёт (1 курс, 1 семестр)**

#### **1. Задания в тестовой форме (оценка знаний)**

УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

*Вариант 1*

**Выберите правильный ответ**

1. Способность занимающихся выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники выполняемого двигательного действия – это:

- сила
- выносливость
- +быстрота
- ловкость

- равновесие

2. К строевым упражнениям относятся:

- построения, равнения, ходьба, повороты и приседания
- построения, перестроения, бег, ходьба и равнение
- построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки и бег по кругу
- построения, равнение, перестроения, приседание и ходьба
- + построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания

3. Процесс неоднократного исполнения двигательных действий и их комплексов, систематизированные в целях физического развития, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, - это:

+упражнения

- движение
- траектория
- гимнастика
- спорт

4. Результатом физической подготовки является:

+физическое развитие индивидуума

- физическое воспитание
- физическая подготовленность
- физическое совершенство

5. Показатели, характеризующие физическое развитие человека – это:

+показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

6. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- показатели телосложения
- показатели здоровья
- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- +нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

7. Физические упражнения - это:

- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- +такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

8. Под техникой выполнения физических упражнений понимают:

- +способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большой эффективностью
- способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

9. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- метод сопряженного воздействия
- игровой метод
- метод переменного-непрерывного упражнения
- +круговой метод (метод круговой тренировки)

10. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- +принцип непрерывности
- принцип постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий

11. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- +двигательными действиями
- спортивной техникой
- подвижной игрой
- физическими упражнениями

12. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- +методикой обучения
- физической культурой
- физическим образованием
- физическим воспитанием

13. Воспитание жизнерадостного и жизнестойкого, здорового, физически совершенного, гармонически и творчески развитого обучающегося – это задача:

- физической подготовленности
- занятий по физической культуре
- физического развития
- +физического воспитания

14. Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ... эффект на организм обучающегося (вставьте пропущенное слово):

- воспитательный
- +оздоровительный
- образовательный
- развивающий
- восстанавливающий

15. Применение разнообразных форм двигательной активности создаёт оптимальный:

- тренирующий эффект
- уровень физической подготовленности
- +двигательный режим
- критерий физического развития
- двигательный навык

16. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к преподавателю, называется:

- колонна
- строй
- круг
- +шеренга
- интервал

17. Сгибание рук в висе; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине; приседания; наклоны, повороты головы и прогиб туловища – это:

- ациклические движения
- гимнастические упражнения
- основные движения
- циклические движения
- +общеразвивающие упражнения

18. Расстояние между занимающимися, стоящими на одной линии лицом к преподавателю на расстоянии шага или вытянутой руки – это...

- размыкание
- дистанция
- +интервал
- шеренга
- строй

19. Физические упражнения кратковременного характера, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются:

- утренней гимнастикой
- двигательной разминкой
- подвижными играми
- гимнастическими упражнениями
- +физкультминутками

20. Традиционно считается, что основной формой организованного и систематического процесса обучения физическим упражнениям является:

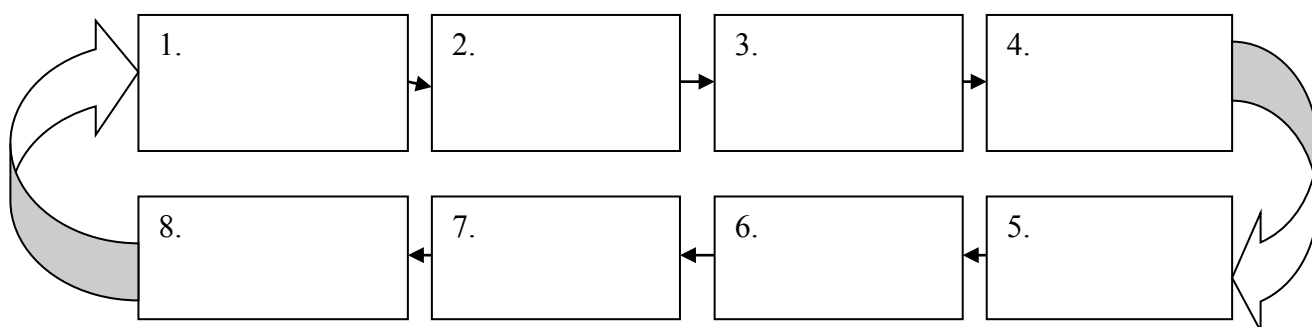
- +физкультурное занятие
- подвижная игра
- утренняя гимнастика
- физкультминутка
- утренняя прогулка

## 2. Ситуационные задачи (оценка знаний, умений, владений)

УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

### Задача 1.

Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений:



### Задача 2.

При обучении различным двигательным действиям преподаватель общей физической подготовки, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

### Задача 3.

В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе общей физической подготовки. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать:

а) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения;

б) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения;

в) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения;

г) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Дайте обоснование поставленным задачам.

#### **8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, владений, характеризующая этапы формирования компетенции, закрепленной за дисциплиной «Физическая культура и спорт», осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра и организуется с помощью контрольных заданий, представленных в таблице 8.3.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме *зачёта* на 1 курсе в 1-ом семестре.

Зачёт проводится в комбинированной форме в два этапа. На первом этапе обучающиеся проходят тестовый контроль (бланковое тестирование) теоретических знаний по дисциплине (основой тестирования являются вопросы лекционного материала, практических занятий, а также тем для самостоятельного изучения). Вариант содержит 20 заданий. На его решение отводится 40 мин. На первом этапе обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 55% тестовых заданий, получают оценку «не зачтено» и во втором этапе не участвуют. На втором этапе оценивается умение обучающихся решать ситуационные задачи. Обучающемуся предлагается решить 1 задачу, на её решение отводится не более 40 мин.

Итоговый результат определяется на основе процента правильных ответов на тестовые задания и полноты решения задачи в соответствии со следующей шкалой:

| <i>Оценка</i>       | <i>Результаты обучения<br/>(знания, умения, владения)</i> |  |
|---------------------|---|--|
| <i>«Зачтено»</i>    | Обучающийся верно ответил на 55-100% тестовых заданий     | Правильно изложено решение задачи; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки; обучающийся правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала |
| <i>«Не зачтено»</i> | Обучающийся верно ответил на 0-54% тестовых заданий       | Неполно изложено решение (менее 55 % от полного), при изложении были допущены 2-3 существенные ошибки; нарушена логика и последовательность решения задачи; обучающийся не может ответить на вопросы преподавателя.                      |

Зачёт проводится в установленное расписанием время. Во время его проведения в аудитории одновременно присутствуют не более 15 обучающихся.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера). Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### а) основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/932719>. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный.
2. Панкратьева О.В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
3. Физическая культура : курс лекций /сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

### б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега) : метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.
3. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
  5. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва : Спорт, 2017. – 224 с.
  6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 336 с.
  7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
- в) Интернет-ресурсы:
1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст: электронный.
  2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814l%AB%EC%DE%CB&f=8bdfdadbdbcc273cbd87c88d3f03225f> – Текст: электронный.
  3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : Видеохостинг YouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст: электронный.
  4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>. – Текст: электронный.
- г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.garant.ru>. – Текст: электронный.
  2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
  3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст: электронный.
  4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

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

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3).

Для освоения дисциплины необходимо:

- изучение соответствующих разделов, глав, параграфов рекомендованных преподавателем учебников (см. список основной литературы в п.9 настоящей программы);
- своевременная подготовка к практическим занятиям и активное участие в них;
- систематическая самостоятельная работа.

От обучающихся требуется посещение лекционных занятий, на которых они получают необходимый теоретический минимум. Лекционные занятия формируют представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, её междисциплинарных связях. На лекциях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт». Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует зрительную память обучающихся. Рекомендуется конспектирование лекций. Конспект может быть полным или содержать реферативную запись рассматриваемых вопросов и выводы по каждому из них. Допускается составление опорных конспектов, отражающих лишь ключевые позиции рассматриваемого теоретического материала. Наличие конспекта обязательно, объём конспекта определяется самим студентом.

Логическим продолжением аудиторных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы обучающегося по изучению дисциплины и овладению компетенциями. С целью правильной ее организации и повышения эффективности обучающимся рекомендуется пользоваться *планами практических занятий и методическими рекомендациями по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»*, разработанными автором настоящей программы (выдаются обучающимся в электронной форме).

Готовясь к практическим занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций, приведенным в каждом плане (необходимый план можно найти по номеру и названию темы). Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, студент мог провести самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, владениями и компетенциями.

Затем необходимо прочесть перечень выносимых на практическое занятие основных вопросов (в том числе вопросы для обсуждения), по указанной в плане учебной литературе изучить теоретический материал, освоить терминологический минимум (указан в глоссарии в каждом плане). Для овладения глоссарием рекомендуется провести самопроверку (устную или письменную).

Далее следует переходить к указанным в плане заданиям. Задания делятся на общие и индивидуальные. Общие задания являются обязательными для всех. Каждое из них нужно постараться выполнить. Индивидуальные задания выполняются по желанию обучающегося полностью или выборочно. Выполнение индивидуальных заданий гарантирует возможность более глубокого овладения знаниями, умениями, владениями и компетенциями.

Если в плане практического занятия есть задания в тестовой форме, необходимо выполнить их письменно или устно.

Обязательными для выполнения всеми обучающимися являются практико-ориентированные задачи, поскольку именно они дают возможность проверить, насколько полно студент овладел компетенциями, закрепленными за дисциплиной. Для ответов на эти задачи может потребоваться чтение дополнительной литературы, которая указана в каждом плане. Также полезно обратиться к ресурсам сети «Интернет» (указываются для каждой темы). Поощряется самостоятельное составление подобных задач для предстоящего практического занятия или предложение интересных проблемных ситуаций для разработки задач.

Обучающийся может подготовить к практическому занятию вопросы, которые остались для него непонятными или требуют уточнения, конкретизации. Свои вопросы необходимо задать преподавателю на практическом занятии.

*Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»* позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

В процессе изучения дисциплины следует заниматься самостоятельной работой по предлагаемым темам. Каждая выносимая на самостоятельное изучение тема в методических рекомендациях имеет следующую структуру:

- тема и количество часов, отводимых на ее изучение;
- перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение;
- задания: общие и индивидуальные;
- вопросы для самопроверки;
- перечень форм контроля преподавателя;
- список литературы и других информационных источников для самостоятельного изучения.

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, не рассматриваются на лекциях и практических занятиях. Изучение этих вопросов направлено на углубление и расширение знаний в области физической культуры и спорта. Для изучения этих вопросов рекомендована учебная и научная литература, работа с которой является важной частью самостоятельной работы. Эта работа способствует подготовке обучающегося к текущему контролю и тестированию, решению практико-ориентированных задач, промежуточной аттестации и, в конечном итоге, - овладению компетенциями, закрепленными за дисциплиной. В процессе изучения литературы рекомендуется делать записи, выписки, составлять тезисы, аннотации.

Предлагаемые задания направлены не только на запоминание самостоятельно изученного учебного материала, но и на развитие умений,

владений и компетенций. Общие задания выполняются в полном объеме, выполнение индивидуальных заданий желательно. Цель индивидуальных заданий – заинтересовать обучающегося изучаемым материалом и стимулировать его к приобретению новых знаний, профессионально, социально и личностно значимых умений, владений и компетенций.

Комплексный подход к изучению дисциплины, обеспечиваемый лекционными и практическими занятиями, самостоятельной работой обучающихся, обеспечивает освоение указанных в п.3 настоящей программы знаний, умений, владений и компетенций.

Для подготовки к зачету, обучающийся может воспользоваться соответствующим перечнем вопросов.

Успешное освоение всех видов деятельности позволит сформировать требуемую компетенцию на достаточно высоком уровне.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачёту**

1. Основные понятия теории физической культуры, её компоненты.
2. Цель, задачи и формы организации физического воспитания.
3. Задачи физического воспитания обучающихся в ВУЗе.
4. История олимпизма.
5. История комплекса ГТО.
6. Главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
8. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
9. Особенности физически тренированного организма.
10. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
11. Здоровье. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.
12. Принципы закаливания организма.
13. Понятие «Лечебная физическая культура», её цель и задачи.
14. Действие физических упражнений на организм человека.
15. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
16. Классификация и характеристика физических упражнений.
17. Формы лечебной физической культуры.
18. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
20. Влияние внешних и внутренних факторов на умственную работоспособность. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности обучающихся в процессе обучения?
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.

22. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
23. Опишите структуру физической культуры личности.
24. Операциональный компонент физической культуры личности.
25. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
26. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
27. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
28. Системы классификаций видов спорта.
29. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
30. Планирование тренировочного процесса в виде спорта (виде двигательной активности).
31. Система студенческих спортивных соревнований, цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня.
32. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
33. Виды классификации туристской деятельности. Характеристика рекреационных и спортивных походов.
34. Классификация «необычных видов спорта». Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Оздоровительные системы физических упражнений, их краткая характеристика. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
36. Современные оздоровительные системы физических упражнений. Понятия «велнес» и «фитнес». Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
37. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
38. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка физического состояния при помощи тестирования и контрольных нормативов.
39. Задачи проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований), особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
40. Основные пункты правил поведения болельщиков. Определение понятия толерантности.

41. Протекание восстановительных процессов при мышечной деятельности. Особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.
42. Понятие «Рациональное питание». Основные витамины и их необходимость для сбалансированного питания. Основные минералы и микроэлементы и их необходимость для организма.
43. Историческая справка и современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся.
44. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся на примере вашей специальности. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
45. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специальности.
46. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
47. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
48. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
49. Дополнительные средства повышения работоспособности.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Использование пакета Microsoft Office для чтения лекций с использованием слайд-презентаций, подготовки докладов, и т.п.

Использование справочно-правовой системы Консультант Плюс.

**13. Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**  
Для преподавания дисциплины на современном уровне необходимы:

- мультимедийное оборудование для демонстрации на лекционных и практических занятиях подготовленных преподавателем и разрабатываемых обучающимися презентаций,
- спортивные и тренажёрные залы,
- спортивные оборудование и инвентарь.

#### **14. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Планы практических занятий по дисциплине.
2. Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

#### **15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, по их заявлению, предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставляются услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

##### **а) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

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

##### **б) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записать под диктовку);

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию обучающегося зачет может проводиться в письменной форме;
- при необходимости обучающимся предоставляются услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

**в) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.