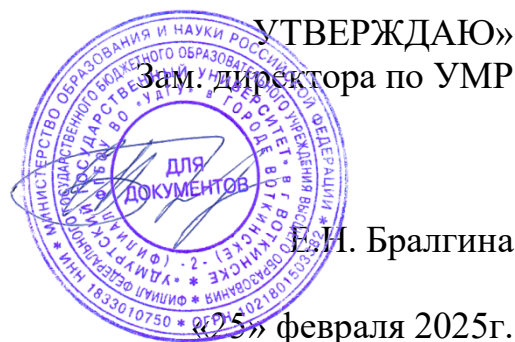


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.Э.02.01 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

Направление подготовки

Направление подготовки

21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль)

21.03.01.01 Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

21.03.01.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

Квалификация выпускника

**БАКАЛАВР**

**Форма обучения – очно-заочная**


Прием 2025/2026 уч.год





## Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)

<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, звание, должность</b>	<b>Контактная информация (служебные E-mail и телефон)</b>
Широбоков В.А.	преподаватель	sviroav@mail.ru

### Экспертиза рабочей программы

<b>Первый уровень</b> (оценка качества содержания программы, соответствие целям и задачам ООП ВО)	
Руководитель ООП ВО	Подпись руководителя ООП ВО
Мамрыкин О.В., к.т.н., доцент	
<i>Выписка из решения</i> Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело». Соответствует целям и задачам ООП по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело» Программа рекомендуется к использованию в учебном процессе.	

<b>Второй уровень</b> (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
<b>Наименование кафедры</b>	<b>№ протокола, дата</b>	<b>Подпись зав. кафедрой</b>
Кафедра педагогики и социально-экономических наук	№ 4 от 11.02.2025г.	
<i>Выписка из решения</i> Качество содержания рабочей программы и педагогических технологий соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.		

<b>Третий уровень</b> (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
<b>Научно-методический совет</b>	<b>№ протокола, дата</b>	<b>Подпись председателя НМС</b>
	№ 2 от 25.02.2025г.	
<i>Утвердить рабочую программу на 2025/2026 учебный год</i>		

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и переутверждена на 2025/2026 учебный год на заседании кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин от 11.02.2025 года, протокол №4.

Зав.кафедрой



Ардашева Г.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).....	5
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы.....	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий.....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю).....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) .....	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	26
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	29
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	30
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	32

### Приложение 1

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 09.02.2018г., № 96.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в часть формируемую участником образовательных отношений ООП бакалавриата

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: школьная программа по физической культуре.

Успешное освоение дисциплины позволяет грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физической подготовленности и работоспособности, физически самосовершенствоваться.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – это знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности. Планируемые результаты освоения образовательной программы – это формируемые дисциплиной (модулем) компетенции.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данному направлению подготовки/специальности:

<b>Результаты освоения ООП ВО (компетенции)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Владеть: умением выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: как спланировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Уметь: спланировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеть: знаниями и навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; Владеть: умением соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

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

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость, з.е./часов	328
Контактная работа (всего), часов	140

Аудиторная:	140
Лекции	4
Практические занятия	140
Лабораторные занятия	
Групповые и индивидуальные консультации	
Контрольная работа	
Зачет	
Внеаудиторная:	
Индивидуальные консультации	
иные формы	
<b>В ЭИОС:</b>	
Лекции	
Практические занятия	
Групповые и индивидуальные консультации	
Самостоятельная работа (всего), з.е./часов	188
Контроль самостоятельной работы (КСР)	
Подготовка и написание курсовой работы	

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий**

**Очно-заочная форма**

№ п/п	Разделы, темы дисциплины, аннотация темы	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СРС	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции /индикаторы достижения компетенций
			Контактная работа с преподавателем						
			Лек.	Сем. (Практ.)	Лаб.	КСР*			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1	16			23	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
2	Социально-биологические основы физической культуры		1	16			23	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
3	Основы здорового образа жизни студента.		1	16			23	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
4	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		1	16			23	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7

5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.			16			24	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			16			24	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
7	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			16			24	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
8	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки			16			24	Наблюдение за деятельностью студентов	УК-7
Всего			4	140			188		
<b>Форма промежуточной аттестации – зачет 2,4 семестры</b>									

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)**

### **Структура СРС**

<b>Код индикатора формируемой компетенции*</b>	<b>Тема*</b>	<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Объем учебной работы (часов)</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	подготовка реферата, доклада	СРС	23	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Социально-биологические основы физической культуры	подготовка реферата, доклада	СРС	23	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Основы здорового образа жизни студента.	подготовка реферата, доклада	СРС	23	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	подготовка реферата, доклада	СРС	23	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	подготовка реферата, доклада	СРС	24	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	подготовка реферата, доклада	СРС	24	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	подготовка реферата, доклада	СРС	24	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	подготовка реферата, доклада	СРС	24	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

## Содержание для СРС

### Тематика рефератов.

1. Основы методики занятий физическими упражнениями.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Питание спортсменов.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Адаптация к физическим упражнениям.
7. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.

8. Физическая культура и медицина.
9. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
11. Спорт – физическая культура – долголетие.
12. Правда о допингах.
13. Вредное воздействие алкоголя.
14. Основы здорового образа жизни.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Оздоровительная физическая культура.
18. Долголетие и физическая культура.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Виды оздоровительной физической культуры.
22. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
23. Производственная гимнастика.
24. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению организма.
25. Виды физических нагрузок, их интенсивности.
26. Понятие о силе и силовых качествах.
27. Понятие о гибкости и методика ее развития.
28. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
29. Влияние физической тренировки на организм человека.
30. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок во время занятий физической культурой.

#### **Тематика докладов.**

1. Закаливание холодной водой. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
2. Заболевание глаз. Миопия.

3. Остеохондроз, его профилактика и лечение физическими упражнениями.
4. Физическая культура при близорукости.
5. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса.
6. Ревматизм.
7. Влияние физических упражнений на организм человека. Лечебная физкультура при пиелонефрите.
8. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
9. Бронхиальная астма.
10. Сколиоз.
11. Сердечно-сосудистые заболевания.
12. Глаза – зеркало души.
13. Применение лечебной физкультуры для лечения остеохондроза позвоночника.
14. Сколиоз.
15. Физкультура при близорукости.
16. Лечебная физкультура.
17. Стопа человека и плоскостопие.
18. Комплексы утренней оздоровительной гимнастики общего назначения, а также для профилактики и лечения плоскостопия.
19. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
20. Острая почечная недостаточность.
21. Лимфогранулематоз.
22. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника.
23. Аллергия.
24. Эпилепсия.
25. Артрит.
26. Бронхиальная астма.

**Рекомендации по оцениванию рефератов (докладов)**

Написание реферата предполагает глубокое изучение обозначенной проблемы.

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено выполнение студентом рефератов по темам. Критерии оценки:

**5 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

**4 балла** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

**3 балла**, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

**2 балла**, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль освоения дисциплины (модуля) осуществляется в виде тестовых заданий, самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета.

### **7.1 Оценочные средства по дисциплине**

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине может применяться балльно-рейтинговая/традиционная система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Шкала оценивания	Экзамен	Зачет
88-100	Отлично	Зачет
74-87	Хорошо	
61-73	Удовлетворительно	
0-60	Неудовлетворительно	Незачет

При использовании традиционной системы контроля и оценки успеваемости студентов должны быть представлены критерии выставления оценок по четырехбалльной системе «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» либо «зачет», «незачет».

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Понятие «Физическая культура»
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики

5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система
6. Утомление при физической и умственной работе
7. Сущность восстановления
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности
9. Двигательный навык и этапы его развития
10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма»
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки
12. Изменение состава крови под влиянием тренировки
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
17. Причины развития атеросклероза
18. Правила рационального дыхания
19. Основной обмен
20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы
21. Рациональное питание
22. Основные принципы спортивной тренировки
23. Аэробная и анаэробная тренировка
24. Значение активного отдыха
25. Суперкомпенсация в фазе отдыха
26. Влияние образа жизни на здоровье
27. Понятие «работоспособность»
28. Средства физической культуры для повышения учебного труда
29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи

30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту
33. Суть аутогенной тренировки
34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом)
35. Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля
36. Назовите субъективные показатели самоконтроля
37. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
38. Что такое «гравитационный шок»?
39. Что такое «гипогликемическое состояние»?
40. Сущность «утомление и усталость»
41. Сущность переутомления и перенапряжения
42. Особенности умственного труда
43. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по Вашей специальности, возможные профзаболевания и средства их профилактики

### **Оценивание результатов устных опросов на зачет**

Ответ обучающегося оценивается по балльной системе от «1» до «10» баллов. Для оценивания результатов устных и письменных опросов устанавливается следующая градация баллов:

«1» балл - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на основные вопросы. Наличие отдельных неточностей в ответах. Отсутствие ответов на дополнительные вопросы.

«2-3» балла - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на основные вопросы. Наличие отдельных неточностей в ответах. В целом правильные ответы с небольшими неточностями на дополнительные вопросы. Некоторое использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной литературы.

«4» баллов - твердые и достаточно полные знания программного материала, понимание сущности рассматриваемых процессов и явлений. Последовательные и правильные, но недостаточно развернутые ответы на основные вопросы. Правильные ответы на дополнительные вопросы. Не

возможность сослаться в ответах на вопросы на материалы рекомендованной литературы.

«5-6» баллов - твердые и достаточно полные знания программного материала,

понимание сущности рассматриваемых процессов и явлений. Последовательные и правильные, но недостаточно развернутые ответы на основные вопросы. Правильные ответы на дополнительные вопросы. Ссылки в ответах на вопросы на отдельные материалы рекомендованной литературы.

«7-8» балла - глубокие исчерпывающие знания всего программного материала,

понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на все основные вопросы. Правильные и конкретные ответы на дополнительные вопросы. Не достаточное использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

«9-10» баллов - глубокие исчерпывающие знания всего программного материала,

понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на все основные вопросы. Правильные и конкретные ответы на дополнительные вопросы. Использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

Допускается выставление «0» баллов в случае, когда не получено правильно ответа ни на один их вопросов.

10-4 баллов – «зачтено»

3 и менее баллов – «не зачтено»

– **Примерные тестовые задания для текущего контроля:**

1. Результат физической подготовки

а. физическое развитие индивидуума

б. физическое воспитание

в. физическая подготовленность

г. физическое совершенство

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются

обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение

специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

а. физическая культура

б. физическая подготовка

в. физическое воспитание

г. физическое образование

3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

- а. двигательная реакция
  - б. скоростные способности
  - в. скоростно-силовые способности
  - г. частота движений
4. Двигательные (физические) способности – это ...
- а. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
  - б. физические качества, присущие человеку
  - в. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
  - г. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
5. Абсолютная сила – это:
- а. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
  - б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление
  - в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
  - г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
6. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе
- а. результаты научных исследований
  - б. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
  - в. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
  - г. желание заниматься физическими упражнениями
7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...
- а. простой двигательной реакцией
  - б. скоростью одиночного движения
  - в. скоростными способностями
  - г. быстротой движения
8. Основное специфическое средство физического воспитания
- а. физические упражнения
  - б. оздоровительные силы природы
  - в. гигиенические факторы
  - г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
9. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...
- а. повторный максимум (ПМ)
  - б. силовой индекс (СИ)

в. весосиловой показатель (ВСП)

г. объем силовой нагрузки

10. Физические упражнения – это ...

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

б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

в. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

г. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

11. Число движений в единицу времени характеризует ...

а. темп движений

б. ритм движений

в. скоростную выносливость

г. сложную двигательную реакцию

12. Сила – это:

а. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г. способность человека проявлять большие мышечные усилия

13. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ...

а. разрядные нормативы и требования по видам спорта

б. методики занятий физическими упражнениями

в. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

г. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания

д. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению

е. перечень конкретных норм и требований

14. Показатели, характеризующие физическое развитие человека

а. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

б. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

в. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

15. Относительная сила – это сила, ...

а. проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

- б. проявляемая одним человеком в сравнении с другим
  - в. приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы
  - г. проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
16. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека
- а. спортивная тренировка
  - б. специальная физическая подготовка
  - в. физическое совершенство
  - г. профессионально-прикладная физическая подготовка
17. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...
- а. тестами (контрольными упражнениями)
  - б. индивидуальными спортивными результатами
  - в. разрядными нормативами единой спортивной классификации
  - г. индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку
18. Под техникой физических упражнений понимают ...
- а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
  - б. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
  - в. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
  - г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения
19. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...
- а. их формой
  - б. их содержанием
  - в. темпом движения
  - г. длительностью их выполнения
20. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
- а. валеология
  - б. система физического воспитания
  - в. физическая культура
  - г. спорт
21. Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества
- а. показатели телосложения
  - б. показатели здоровья
  - в. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков

г.нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации  
22. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...

а.скоростным индексом

б.абсолютным запасом скорости

в.коэффициентом проявления скоростных способностей

г.скоростной выносливостью

23. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

а.закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве,  
б.последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

в.частоту движений в единицу времени

г.взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

д.точность двигательного действия и его конечный результат

24. Физические качества – это ...

а.индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

б.врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

в.комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

г.комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

25. Понятие (термин) подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

а.физическая подготовка

б.физическое совершенство

в.физическая культура

г.физическое состояние

26. Основу двигательных способностей человека составляют ...

а.психодинамические задатки

б.физические качества

в.двигательные умения

г.двигательные навыки

– **Примерные тестовые задания** для промежуточной аттестации.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...

а.педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих

благоприятные условия для совершенствования всех систем организма  
б. **специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии**  
в. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  
г. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

2. Осанка – это ...

- а. правильное положение тела в пространстве
- б. **привычное положение тела в пространстве**
- в. правильное распределение центра тяжести тела
- г. отсутствие нарушений осанки и сколиоза

3. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
Положение «на старт» (высокий старт)

- а. Тяжесть тела на переднестоящей ноге
- б. **Тяжесть тела на заднестоящей ноге**
- в. Непараллельное расположение ступней
- г. Сзади стоящая нога опирается на весь след

4. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... а. уд/мин.

- б. 40-60
- в. **60 – 80**
- г. 80-100
- д. 100 – 120

5. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

- а. 90-100
- б. **120-130**
- в. 160/170
- г. 180-190

6. Основные виды физической рекреации

- а. **туризм, пешие и лыжные прогулки, купание**
- б. аэробика и шейпинг
- в. атлетическая гимнастика и стретчинг
- г. калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

7. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой.

- а. **общей физической**
- б. специальной физической

в.технико-тактической  
г.психологической

8. Мышечная сила кистей (динамометрия) ...  
а.у муж. 35-40 кг, у жен.25-30 кг  
б.у муж. **40-45 кг, у жен.30-35 кг**  
в.у муж. 45-50 кг, у жен.35-40 кг  
г.у муж. 45-50 кг, у жен.45-50 кг
9. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Ведение мяча в баскетболе  
б.Недостаточно согнуты ноги  
в.**Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком**  
г.Периодический зрительный контроль за мячом  
д.Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед
10. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Кувырок вперед  
б.Недостаточно плотная группировка  
в.Отсутствие легкости в выполнении  
г.Незначительное изменение прямолинейности движения  
д.**Упор головой в мат**
11. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы  
а.время ходьбы  
б.скорость ходьбы  
в.пройденное расстояние  
г.**время ходьбы, ее скорость и расстояние**
12. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Техника стартового разгона  
б.Быстрый набор скорости  
в.Набор скорости только за счет длины шагов  
г.**Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости**  
д.Набор скорости только за счет частоты шагов
13. Мерилем выносливости является ...  
а.**время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности**  
б.коэффициент выносливости  
в.порог анаэробного обмена (ПАНО)  
г.максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
14. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.  
а.6

б.8  
в.10  
г.12-18

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется
- а.аэробной выносливостью
  - б.анаэробной выносливостью
  - в.анаэробно-аэробной выносливостью
  - г.**специальной выносливостью**
16. Биологические показатели нормы здоровья для человека
- а.заболеваемость, инвалидность
  - б.**ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление**
  - в.условия и образ жизни, питание
  - г.генетика и наследственность
17. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...
- а.периодичностью и длительностью занятий
  - б.интенсивностью и характером используемых средств
  - в.**режимом работы и отдыха**
  - г.периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
18. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Прыжок ноги врозь через козла
  - б.**Потеря равновесия при приземлении**
  - в.Неодновременный толчок руками
  - г.Незначительное сгибание ног
  - д.Отсутствие прогибания после толчка руками
19. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Торможение плугом
  - б.Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед
  - в.**Недостаточное разведение пяток лыж в стороны**
  - г.Неравномерное давление на лыжи
  - д.Нарушение прямолинейности спуска
20. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов
  - б.Небольшое замедление скорости перед отталкиванием
  - в.Мах недостаточно согнутой ногой
  - г.Небольшой разгон перед отталкиванием
  - д.**Приземление на толчковую ногу, затем на маховую**

21. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а. Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон
  - б. Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги**
  - в. Низко опущена голова
  - г. Высоко поднята голова
  - д. Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах
22. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...
- а. физической работоспособностью**
  - б. физической подготовленностью
  - в. общей выносливостью
  - г. тренированностью
23. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности
- а. функциональная устойчивость
  - б. биохимическая экономизация
  - в. тренированностью
  - г. выносливость**
24. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...
- а. ЧСС (частоте сердечных сокращений)**
  - б. объему выполняемых физических упражнений
  - в. интенсивности выполняемых физических упражнений
  - г. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений
25. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а. Кувырок назад
  - б. Недостаточно плотная группировка
  - в. Кувырок выполняется через плечо**
  - г. Незначительное изменение выполнения
  - д. Потеря слитности выполнения
26. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а. Лазанье по вертикальному канату
  - б. Недостаточная четкость выполнения приемов
  - в. Быстрый уход со снаряда
  - г. Спуск «скольжением»**
  - д. Недостаточная уверенность
27. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а. Нижняя прямая передача в волейболе
  - б. Отклонение назад в момент удара по мячу**
  - в. Скованность движений

- г. Упор на обе ноги
- д. Сопровождение мяча рукой после подачи

## **Оценивание результатов тестирования**

Ответ обучающегося оценивается по балльной системе от «0» до «15» баллов. Для оценивания результатов тестирования устанавливается следующая градация баллов:

Шкала оценивания при тестировании:

«отлично» - «15» баллов - 87-100% правильных ответов;

«хорошо» - «10» баллов - 67-86% правильных ответов;

«удовлетворительно» - «5» баллов – 50-66% правильных ответов;

«неудовлетворительно» - «0» баллов - 49% и меньше правильных ответов.

Полный комплект фонда оценочных средств представлен в приложении 1 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1. Рекомендуемая литература**

#### **8.1.1. Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Завьялов, Е.Ю. Исаков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — 978-5-00094-105-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

#### **8.1.2. Дополнительная литература**

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережно-челнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под ред. В. В. Рыцарев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : доп. УМО для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007
5. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>
6. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
7. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>
8. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
9. Волейбол : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. дисциплин ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : [Удмуртский университет], 2013. - 70, [2] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 72. - +

- Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 415ис от 03.12.2013 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/11314>.
10. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
  11. Подвижные игры в системе спортивной подготовки : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. движений ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : Удмуртский университет, 2014. - 98, [1] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 98-99. - Сост. указан на месте авт. + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 521ис от 07.05.2014 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/12593>.

## 8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&1\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&1_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. [url=<http://lib.mexmat.ru/books/27223>]Покровский В.И. (ред.) — Малая медицинская энциклопедия (Том 6)[/url]
9. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181251025-zolotye-recepty-naturopatii.html> ( М. В. Оганян Золотые рецепты натуропатии, Панацея, Феникс, ISBN: 5-222-10160-6 , 2006, 224 с.).
10. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181480966-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura.html> (Оздоровительная физическая культура Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей , ISBN: 985-463-074-9, 2003, 528 с.)
11. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_cid=25&p11\\_id=4109](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=4109)
12. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_cid=25&p11\\_id=4085](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=4085)

### Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (Уд-НОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)

3. ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)
4. ЭБС «IPR Books» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
5. ЭБС «Znaniium» (<http://znaniium.com/>)

### **8.3. Перечень программного обеспечения**

Microsoft Windows 7 – 10? Microsoft office 2010

### **8.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
2. Электронный анатомический атлас, 2003.
3. Видеофильм «Тело человека» (ВВС);
4. Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);
5. Электронная книга Ф. Делаэе «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;

повышать уровень физического здоровья, оценивая результаты по мониторингу физической подготовленности и функционального здоровья (методика Г.Л. Апанасенко).

- изучить основную и дополнительную литературу по каждой теме;
- применить полученные знания на практике;
- посещать занятия ЛФК под руководством преподавателя, уметь разрабатывать комплексы ЛФК при своем заболевании;
- ответить на зачетные вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Образовательные технологии.

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

Используются традиционные технологии, что обеспечивает формирование базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В процессе изучения теоретических разделов курса используются новые образовательные технологии обучения:

**Не имитационные неигровые технологии:**

- метод проектов (мини-проекты),
- кейс-метод.

**Информационно-коммуникативные технологии:**

- Интернет-технологии;
- Технология проблемного обучения;
- Мультимедийные технологии;

Данные технологии обеспечивают организационную культуру, ролевую и функциональную готовность к управленческой деятельности, способность к распознаванию и пониманию проблем и творческому поиску их рационального решения, навыки самообразования. Способствуют формированию компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению подготовки бакалавров, соответствующих современным требованиям.

Специального программного обеспечения и информационных справочных систем при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» не требуется.

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Имеется в наличии стадион открытого типа, зал татами, тренажерный зал и спортивный зал, лыжное хранилище на четвертом учебном корпусе. Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,
- ростомер,
- тонометр,
- кистевой динамометр,
- секундомер.

2. Карты исследования физического здоровья.

3. Мультимедийное оборудование.

- компьютер (или ноутбук),
- видеопроектор,
- экран.

#### 4. Спортивный инвентарь и оборудование по физической культуре и спорту:

##### *Волейбол*

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей
- табло для ведения счета

##### *Баскетбол*

- баскетбольные мячи
- тренерская доска
- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло для ведения счета

##### *Футбол*

- футбольные мячи
- футбольные ворота с сеткой
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

##### *Настольный теннис*

- столы теннисные
- сетка
- ракетки
- мячи теннисные

##### *Лыжи*

- пластиковые лыжи
- лыжные палки
- лыжные ботинки

##### *ОФП и легкая атлетика*

- гимнастические палки
- гантели
- набивные мячи
- скакалки
- рулетки
- секундомеры

##### *Специальные медицинские группы*

- гимнастические коврики (зал татами)
- обручи
- волейбольные мячи
- гимнастические палки
- секундомеры
- скакалки

## **11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации, интерактивная доска, участие сурдолога и др.)

- для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС, звукозаписывающие устройства (диктофоны), компьютеры с соответствующим программно-аппаратным обеспечением и портативные компьютеризированные устройства.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий), возможно применение ассистивных технологий и средств.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку и предоставляются необходимые технические средства.