

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никитенко Анастасия Владимировна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.11.2023 11:54:15  
Уникальный программный ключ:  
fdf092597017578ccc4704ec93f869ba46f51ef6



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
"СЛАВЯНО-ГРЕКО-ЛАТИНСКАЯ АКАДЕМИЯ"



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для студентов направления подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки  
«Международное сотрудничество в сфере межконфессиональных и  
межрелигиозных коммуникаций»

уровень образования бакалавриат

Форма обучения очная

Москва 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения (направленность (профиль) подготовки «Международное сотрудничество в сфере межконфессиональных и межрелигиозных коммуникаций»), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. N 555, учебным планом подготовки бакалавров, утвержденным Ученым советом АНОВО «СГЛА» (протокол № 5 от 22.04.2020 г. ).

Составитель Новиков В.С.

Программа рассмотрена и согласована на заседании кафедры международных отношений и социально-экономических наук (протокол № 14 от 22.04.2020 г)

**Аннотация**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной и включена в часть блока Б1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) подготовки Международное сотрудничество в сфере межконфессиональных и межрелигиозных коммуникаций.

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

- формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье,
- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Универсальные компетенции (УК)

УК-7- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы или 108 часа (включая экзамен)

Вид учебной работы	СЕМЕСТР	СЕМЕСТР	ИТОГО
	1	2	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	28	28	56
<i>В том числе:</i>			
Лекции	4	4	8
Практические занятия	24	24	48
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	8	8	16
<i>В том числе:</i>			
Проработка учебного материала (изучение тем)			
<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>			
<b>Консультация</b>			
Общая трудоемкость, час	36	36	72
зач. ед.	1	1	2

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.

## Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	21
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	22
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
13. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22

## **1. Наименование дисциплины.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной и включена в часть блока Б1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) образовательной программы «Международное сотрудничество в сфере межконфессиональных и межрелигиозных коммуникаций».

### **1.1. Цель изучения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье,
- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

### **1.2. Задачи изучения дисциплины**

Задачи освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение студента в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками, охватывающими социальную, естественнонаучную, психолого-педагогическую, научно-методическую, теоретическую и практическую стороны физического воспитания;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Код	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**Индикаторы достижения компетенций установлены в основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения (приложение 2).**

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам блока Б1 (Б.1.О.23) ОПОП подготовки по направлению «Международные отношения», профиль подготовки «Международное сотрудничество в сфере межконфессиональных и межрелигиозных коммуникаций». Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 и 2 семестре на 1 курсе.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы или 72 часа (включая зачет)

#### 4.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Вид учебной работы	СЕМЕСТР	СЕМЕСТР	ИТОГО
	1	2	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	28	28	56
<i>В том числе:</i>			
Лекции	4	4	8
Практические занятия	24	24	48
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	8	8	16
<i>В том числе:</i>			
Проработка учебного материала (изучение тем)			
<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>			
<b>Консультация</b>			
Общая трудоемкость, час	36	36	72
зач. ед.	1	1	2

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

**5.1. Учебно-тематическое планирование дисциплины по формам обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	Всего час	Формы текущего контроля успеваемости
1	Основные понятия физической культуры.	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
2	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
3	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
4	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
5	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа,



						подготовка к зачету
6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
7	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
8	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	1	6	2	9	Реферат, Контрольная работа, подготовка к зачету
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	

### 5.2 Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции
1	Основные понятия физической культуры.	Физическое воспитание — педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний. Спорт — составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.	УК-7
2	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	Физическая культура как важная часть культуры общества и совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.	УК-7
3	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	Физическая культура как продукт развития определенных исторических условий. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий: географической среды; условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил;	УК-7

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции
		экономических и социальных факторов.	
4	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования о месте и роли физической культуры в образовательном процессе. Цели физического воспитания студентов. физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;	УК-7
5	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	Воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физической культуры в вузе: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;	УК-7
6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры;	УК-7
7	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	УК-7
8	Гигиена самостоятельных занятий по физической	Особенности формирования морально-волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом. Нравственно-волевые	УК-7

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции
	культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	качества в структуре личности студента. Условия формирования морально-волевых качеств у студентов при занятиях физической культурой и спортом. Формы и методы формирования морально-волевых качеств на занятиях физкультурой и спортом.	

### 5.3. Тематика практических занятий студентов

#### Практические занятия

№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.) оч.
1	Основы здорового образа жизни. Физическая - один из ведущих факторов обеспечения здоровья.	6
2	Психофизиологические основы труда студентов. Роль режима и условий обучения.	6
3	Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	6
4	Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.	6
5	Роль физической культуры в общекультурном образовании студентов.	6
6	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Развитие силы и мышц.	6
7	Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Контроль за занимающимися физическим воспитанием (врачебный, педагогический, самоконтроль). Дневник самоконтроля.	6
8	Символика и атрибутика Олимпийских игр. Виды физических нагрузок, их интенсивность. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.	6

<b>Всего</b>	<b>48</b>
--------------	-----------

#### 5.4. Самостоятельная работа студента

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	1	Основные понятия физической культуры.	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
1	2	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
1	3	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)	2

			4) подготовку к зачету	
1	4	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
2	5	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
2	6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
2	7	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям	2

			занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	
2	8	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях) 2) подготовку к практическим занятиям 3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов) 4) подготовку к зачету	2
<b>ИТОГО:</b>				<b>16</b>

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

- Основная и дополнительная литература по дисциплине.
- Интернет-ресурсы.
- Конспекты лекций.
- Материалы семинарских занятий.

Самостоятельная работа студентов организуется с использованием ресурсов:

- информационно-образовательная среда академии [ucbeba.edupedia.ru](http://ucbeba.edupedia.ru),
- электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн» (<http://biblioclub.ru/>),
- научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU (<http://elibrary.ru>)
- информационно-правовая система «Гарант» - [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
- свободного доступа к интернет-ресурсам

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы*
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	Семестр 1,2

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

Код комп ции	Описание этапов формирования компетенции	Критерии оценивания  (признаки, на основании которых происходит оценка по показателям)	Шкалы оценивания		Наименован ие оценочных средств, соответству ющих конкретным этапам формирован ия компетенци й
			Традици онная	Баллы	
УК-7	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно- практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые учебные задания не выполнены.	Удовл.	4-5	Реферат, Контрольная работа, зачет
		Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, без пробелов, все учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов.	Хор.	6-7	
		Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов.	Отл.	8-10	
	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые учебные задания не выполнены.	Удовл.	4-5	
		Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, без пробелов, все учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов.	Хор.	6-7	
		Теоретическое содержание дисциплины освоено	Отл.	8-10	



методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	полностью, без пробелов.			
<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые учебные задания не выполнены.	Удовл.	4-5	Реферат, Контрольная работа, зачет
	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, без пробелов, все учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов.	Хор.	6-7	
	Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов.	Отл.	8-10	

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Примерный перечень тем контрольных работ по дисциплине.**

1. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
2. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
3. Методические основы и формы ППФК специалиста.
4. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
5. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных
7. занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
8. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
9. Структура физической культуры.
10. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
11. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
12. Здоровье человека как феномен культуры.

13. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
15. Как стать сильным.

#### **Перечень тем рефератов для подготовки к текущему контролю.**

1. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
3. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
4. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
6. Виды и профилактика утомления.
7. Методики регуляции эмоционального состояния.
8. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни.
9. Комплексы физических упражнений для этой категории людей.
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Туризм и здоровье человека.
12. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
13. Современные системы оздоровительной физической культуры.

#### **Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации.**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Общие данные учения о здоровье и болезни. Причины заболеваний. Социальные болезни.
3. Самоконтроль. Цель, задачи. Дневник самоконтроля студента.
4. Адаптация. Понятие. Виды. Акклиматизация. Адаптация к высоте. Роль тренировок в адаптации.
5. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
8. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
9. Утомление при физической и умственной работе.
10. Массаж. Виды массажа.

11. Производственная физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Цель, задачи, формы.
12. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. Основные её компоненты. Профессиональная направленность физической культуры.
13. Адаптация к высоте, работе в замкнутом пространстве, физическим нагрузкам.
14. Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.
15. Утомление при физической и умственной работе.
16. Обмен веществ и энергии.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий и промежуточный контроль (зачет, экзамен), контроль самостоятельной работы студентов (контрольная работа, реферат или доклад, эссе)

**Реферат** - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

**Эссе** - самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

**Доклад** - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

**Контрольная работа** - одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний, получения информации о характере познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе, об эффективности методов, форм и способов учебной деятельности.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим

аудиторные занятия. Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.);
- письменная (письменный опрос, выполнение контрольных работ и т.д.);
- тестовая (устное, письменное, компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

**Промежуточный контроль** – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля. Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практические и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. В отдельных случаях зачеты могут устанавливаться по лекционным курсам, преимущественно описательного характера или тесно связанным с производственной практикой, или имеющим курсовые проекты и работы.

Экзамен, как правило, предполагает проверку учебных достижений обучающихся, по всей программе дисциплины и преследует цель оценить полученные теоретические знания, навыки самостоятельной работы, развитие творческого мышления, умения синтезировать полученные знания и их практического применения.

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

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.

2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **9.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- 2.«Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов» [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)
- 3.«Единое окно доступа к информационным ресурсам» [windows.edu.ru](http://windows.edu.ru)
- 4.Справочно-правовая система «Гарант» [garant.ru](http://garant.ru)
- 5.Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»

(<http://biblioclub.ru/>),

6. Всемирная торговая организация (ВТО) <http://www.wto.org/>
7. МИД РФ <http://www.mid.ru/>
- 8.International Studies Association (ISA) <http://www.isanet.org/>
- 9.Россия в глобальной политике <http://www.globalaffairs.ru/>
10. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
11. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

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

### **10.1. Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные научно-педагогическими работниками кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении всех видов практических работ по дисциплине. Проводимые в различных формах коллективные тренинги, устный доклад, учебное экспертирование дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Физическая культура и спорт» являются в равной мере важными и взаимосвязанными, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

### **10.2. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины**

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельную работу студента, консультации.

1. При изучении тем студентам необходимо повторить лекционный учебный материал, изучить рекомендованную литературу, а также учебный материал, находящийся в указанных информационных ресурсах.
2. После изучения каждой темы дисциплины необходимо ответить на вопросы контрольного теста с целью оценивания знаний и получения баллов.
3. После изучения темы приступить к выполнению контрольной работы, руководствуясь методическими рекомендациями по ее выполнению.
4. По завершению изучения учебной дисциплины в семестре студент обязан пройти промежуточную аттестацию. Вид промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом. Форма проведения промежуточной аттестации – компьютерное тестирование.
5. К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие требования рабочего учебного плана

### **10.3. Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям семинарского типа**

Целью занятий семинарского типа является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Обучающийся должен изучить основную литературу по теме занятия семинарского типа, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине активно используется:

- компьютерная техника, оснащенная следующим программным обеспечением: операционной системой MicrosoftWindows 8.1;
- текстовым редактором MicrosoftWord (2003 и выше);
- средством для просмотра pdf -файлов AdobeReader;
- редактором MicrosoftPowerPoint;

### **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

- Учебная аудитория

- Оборудование учебной аудитории: мебель, доска учебная, экран, мультимедийный проектор, ноутбук

- Учебная библиотека

### **13. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры (приказ Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 года № 301)

- Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн).