

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТИД (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u>
Направленность (профиль)	<u>Проектирование городской среды</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала обучения	<u>2020 г.</u>
Изучается в 1-2 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой дизайна  
\_\_\_\_\_ Г.М. Данилова-Волковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК ИСТИД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК ИСТИД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ярошенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТиД (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u>
Направленность (профиль)	<u>Проектирование городской среды</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала обучения	<u>2020 г.</u>
Изучается в 1-2 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой дизайна  
\_\_\_\_\_ Г.М. Данилова-Волковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Рассмотрено УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Председатель УМК ИСТиД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**РАЗРАБОТАНО:**

И.о. зав. кафедрой физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Р.В. Гзирьян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ярошенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Пятигорск, 202\_

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 1,2 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина изучается с 1 семестра и не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

### 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

#### 5.1 Наименование компетенции

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: – законодательство Российской Федерации о физической культуре и	УК-7

<p>спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>– способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– содержание видов физической культуры:</li> </ul> <p>базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная,</p> <p>фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>– методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>– цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;</li> <li>– механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>– физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>– формы и организацию самостоятельных занятий;</li> <li>– влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> <li>– действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья;</li> <li>– научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</li> <li>– составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</li> <li>– составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда;</li> <li>– контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>– проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>– определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.</li> </ul>	УК-7
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья;</li> <li>– технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> <li>– технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку);</li> <li>– технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц;</li> <li>– технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;</li> <li>– технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>– способами оценки и самооценки физического состояния организма.</li> </ul>	УК-7

**6. Объем учебной дисциплины/модуля**

Объем занятий: Итого	<u>54</u> ч. 2 з.е.
В т.ч. аудиторных	<u>34,5</u> ч.
Из них:	
Лекций	<u>24</u> ч.
Практических занятий	<u>10,5</u> ч.
Самостоятельной работы	<u>19,5</u> ч.
Зачет	<u>2</u> семестр

**7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий****7.1 Тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр</b>							
1	Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК–7	1,5	-	-	-	-
2	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	УК–7	1,5	-	-	-	-
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК–7	1,5	-	-	-	-
4	Тема № 4. Здоровье человека и его компоненты	УК–7	1,5	-	-	-	-
5	Тема № 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие	УК–7	1,5	-	-	-	-
6	Тема № 6. Общие понятия и критерии работоспособности	УК–7	1,5	-	-	-	-
7	Тема № 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК–7	1,5	-	-	-	-

8	Тема № 8. Основы общей физической и специальной подготовки	УК–7	1,5	-	-	-	-
9	Тема № 9. Организация и структура тренировочного занятия	УК–7	1,5	-	-	-	-
10	Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	УК–7	-	-	-	-	13,5
11	Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	УК–7	-	-	-	-	
12	Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	УК–7	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	УК–7	-	-	-	-	
14	Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	УК–7	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	УК–7	-	-	-	-	
16	Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	УК–7	-	-	-	-	
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>13,5</b>	-	-	-	<b>13,5</b>
<b>2 семестр</b>							
17	Тема № 17. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК–7	1,5	1,5	-	-	-
18	Тема № 18. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК–7	1,5	1,5	-	-	-
19	Тема № 19. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК–7	1,5	1,5	-	-	-
20	Тема № 20. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	УК–7	1,5	1,5	-	-	-
21	Тема № 21. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК–7	1,5	1,5	-	-	-
22	Тема № 22. Спорт и его разновидности	УК–7	1,5	1,5	-	-	-

23	Тема № 23. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта						
24	Тема № 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
25	Тема № 25. Производственная физическая культура						
26	Тема № 26. Развитие физических качеств.	УК-7	-	-	-	-	6
27	Тема № 27. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	УК-7	-	-	-	-	
28	Тема № 28. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	УК-7	-	-	-	-	
29	Тема № 29. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	УК-7	-	-	-	-	
30	Тема № 30. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	УК-7	-	-	-	-	
31	Тема № 31. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	УК-7	-	-	-	-	
32	Тема № 32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	УК-7	-	-	-	-	
33	Тема № 33. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	УК-7	-	-	-	-	
34	Тема № 34. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	УК-7	-	-	-	-	
35	Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	УК-7	-	-	-	-	
36	Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	УК-7	-	-	-	-	
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	-	-	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>10,5</b>	-	-	<b>19,5</b>

## 7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	<b>1 семестр</b>		
	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		
1	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	1,5	-
	<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система</b>		
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	1,5	-
	<b>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>		
3	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.	1,5	-
	<b>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты</b>		
4	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	1,5	-
	<b>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие</b>		
5	Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1,5	-
	<b>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности</b>		
6	Понятия работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	1,5	-
	<b>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		
7	Активный отдых как средство регулирования работоспособности.	1,5	-



	Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.		
	<b>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки</b>		
8	Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	1,5	-
	<b>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия</b>		
9	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.	1,5	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>13,5</b>	
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 17. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
10	Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1,5	-
	<b>Тема 18. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
11	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.	1,5	-
	<b>Тема 19. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма</b>		
12	Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.	1,5	-
	<b>Тема 20. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</b>		
13	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1,5	-
	<b>Тема 21. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью</b>		
14	Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.	1,5	-
	<b>Тема 22. Спорт и его разновидности</b> <b>Тема 23. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта</b>		
15	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его	1,5	-

	направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.		
	<b>Тема 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра</b> <b>Тема 25. Производственная физическая культура</b>		
16	Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1,5	-
	Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.		
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>10,5</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	

### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 17. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>		
1	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1,5	
	<b>Тема 18. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>		
2	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	1,5	-
	<b>Тема 19. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</b>		
3	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	1,5	
	<b>Тема 20. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b>		
4	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1,5	-
	<b>Тема 21. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.</b>		
5	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых,	1,5	

	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
	<b>Тема 22. Спорт и его разновидности.</b>		
6	Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	1,5	-
	<b>Тема 23. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.</b>		
7	Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	1,5	
	<b>Тема 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.</b> <b>Тема 25. Производственная физическая культура.</b>		
8	Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1,5	
9	Содержание и методика проведения производственной физической культуры.		
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>10,5</b>	
<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	

#### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии и оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>1 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-16, 26-36	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>12,15</b>	<b>1,35</b>	<b>13,5</b>
<b>2 семестр</b>						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-16, 26-36	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	5,4	0,6	6
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>5,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>				<b>17,55</b>	<b>1,95</b>	<b>19,5</b>

#### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оценочной	Этап формирования компетенции (№)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточные)	Вид контроля (устный/	Наименование оценочного
---------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-----------------------	-------------------------

компет енции	темы)		й)	письменн ый)	средства
УК-7	Темы № 10-16, 26-36	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

## 8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	<b>Знать:</b> необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	<b>Уметь:</b> заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности и заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	<b>Владеть:</b> знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практически занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
	<b>Знать:</b> принципы				Знает, как

Повышенн ый	ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования				заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	<b>Уметь:</b> делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	<b>Владеть:</b> самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физической самосовершенствованию

#### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

#### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

#### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

#### 8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические (семинарские) занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в следующих формах: собеседование.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;
- активно участвует в обсуждении тем на семинарских занятиях, делает адекватные выводы.

Основанием для снижения оценки являются:

- пропуски занятий по неуважительной причине;
- непредоставление или отсутствие конспектов лекций;
- неучастие в обсуждении тем занятий на практических (семинарских) занятиях.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы – ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	1	1,2	1,3,4,5,6	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	1	1,2	1,2,3	2,3,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	1	1,2	1,2,3	1,2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Компоненты здоровья: соматический,	1	1,2	1,3,4,5,6	2,4

	физический, психический, сексуальный, нравственный.				
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	1,2	1,3,4,5,6	1,2,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	1	1,2	1,3,4,5,6	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	1	1,2	1-6	3,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 26. Развитие физических качеств.	1	1,2	1-6	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 27. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	1	1,2	1,2,3,6	2,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 28. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1	1,2	1-6	1,2,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 29. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	1	1,2	1,2,3,6	3,4
12	Самостоятельное изучение литературы по теме № 30. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	1	1,2	1,3,4,5,6	2,3,4
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 31. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1	1,2	1,3,4,5,6	1,2,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,	1	1,2	1-6	1,2,4

	гибкости.				
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 33. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	1	1,2	1,2,3	1,3,4
16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 34. Психологическая характеристика основных видов спорта.	1	1,2	1,2,3	1,2,4
17	Самостоятельное изучение литературы по теме № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1	1,2	1-6	1,3,4
18	Самостоятельное изучение литературы по теме № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1	1,2	1,2,3,6	2,3,4

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017 — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерств образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017 - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н.



Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомер (электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диаконс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.