

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Уральский социально-экономический институт
(филиал) образовательного учреждения
профсоюзов высшего образования «Академия
труда и социальных отношений»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВРУрСЭИ (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

_____ О.В. Зубкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Профиль (программа) подготовки
Корпоративны информационные системы

Квалификация выпускника
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
Старший преподаватель Лукашевич Т.С.

Оглавление

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1.	Планируемые результаты обучения дисциплине	4
1.2.	Результаты освоения образовательной программы.....	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	4
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	5
4.1.	Содержание дисциплины (модуля)	5
4.2.	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий.....	5
5.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	6
6.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	8
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	8
8.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
10.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	11
11.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	11
12.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	11
	Приложение №1 к разделу № 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6.1	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
6.2	ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	12
6.3	ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	14
	Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.....	14

Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.....	14
6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	20

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

1.1. Планируемые результаты обучения дисциплине

Освоение дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции:

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

1.2. Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент:

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет 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.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования..

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Согласно ФГОС и ОПОП по направлению 09.03.03 Прикладная информатика дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы (**Б1.О.15**).

Изучение данной дисциплины базируется на знании курса «Физическая культура» в объеме курса средней общеобразовательной школы.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица 3.1

Объем дисциплины	Всего часов	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (часов)	2/72	2/72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего)	36	
в том числе:	-	
Лекции	18	2

Семинары, практические занятия	18	
Лабораторные работы	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36	66
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	Зачет (4)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование физической культуры личности молодого человека. Средства и основные составляющие физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. Физическое воспитание как неотъемлемая часть физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях и ее профессиональная направленность. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта

Общая характеристика эстетики физических упражнений. Телесная красота как составляющая эстетики физической культуры и спорта. Эстетика спорта – спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Баскетбол. Футбол. Гандбол. Волейбол. Настольный теннис. История. Правила игры. Особенности.

Тема 4 Развитие гибкости

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Врачебный контроль. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Периодичность врачебного контроля. Основные методы и методики врачебного контроля (осмотра) при обследовании занимающихся физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цель, задачи и методы, исследования. Простейшие методики самоконтроля и их оценка

4.2. Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Таблица 4.1.

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия	Степелная	Компетенции	Литература

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

			Лекции	Практические занятия			
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	16	6	2	8	УК-7	Л 1-10
2	Эстетика физической культуры и спорта	12	4	2	6	УК-7	Л 1-10
3	Спортивные игры	16	0	8	8	УК-7	Л 1-10
4	Развитие гибкости	8	0	4	4	УК-7	Л 1-10
5	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	20	8	2	10	УК-7	Л 1-10
	Форма контроля - Зачет						
Всего часов		72	18	18	36		

Таблица 4.2

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции	Литература
Лекции	Практические занятия						
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	16	2		14	УК-7	Л 1-10
2	Эстетика физической культуры и спорта	12			12	УК-7	Л 1-10
3	Спортивные игры	16			16	УК-7	Л 1-10
4	Развитие гибкости	8			8	УК-7	Л 1-10
5	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	16			16	УК-7	Л 1-10
	Форма контроля - Зачет	4					
Всего часов		72	2		66		

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.

8. Назовите виды физической подготовки.

9. Что такое физическое развитие?

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.

4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта

6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

3. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.

4. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Тема 4 Развитие гибкости

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

Как понимается термин «гибкость»?

Чем отличается понятие «гибкость» от понятия «подвижность в суставах»?

Как понимается термин «подвижность в суставах»?

Что такое «актино-миозиновый мостик»?

В чем суть миотатического рефлекса?

Что лучше подвергается растягиванию – мышцы или связки?

В каком суставе выше подвижность – где конгруэнтность больше сустава или где меньше конгруэнтность сустава.

Какой примерно период занятий необходим для изменений в костных структурах суставов?

Можно ли увеличить подвижность в суставах у человека, которому 50 лет и выше?

Оказывают ли на проявления гибкости внешние или внутренние факторы?

Какие различают виды гибкости?

По какому признаку различают виды гибкости?

По каким признакам можно классифицировать упражнения для развития гибкости?

Какой вид гибкости развивается быстрее?

Какие упражнения на развитие гибкости лучше выполнять на фоне утомления?

Какие различают методы развития гибкости?

Какая зависимость между упражнениями на развитие силы и развитием гибкости?

Какой механизм воздействия на мышцы оказывается методом биостимуляции?

Какие ощущения должен испытывать при растягивании занимающийся?

В какой период времени суток показатели гибкости выше? С 7.00 до 12.00, с 12.00 до 17.00, с 17.00 до 22.00, с 22.00 до ...?

Какое простое упражнение используется в практике для определения гибкости человека при массовом обследовании?

Какие существуют методы развития подвижности в суставах

Параметры оценки уровня развития гибкости

Что рекомендуется выполнить занимающимся, прежде чем растягивать мышцы?

Задание

Подготовить комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Задание

Сформировать дневник самоконтроля физическими упражнениями (примерная форма на рисунке). Наблюдения провести в течение двух недель.

Объективные и субъективные данные	дата		
	20.09...	21.09....	22.09....
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	небольшая вялость, усталость
2. Сон	8 часов, хороший	8 часов, хороший	7 часов, беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту			
Лёжа	62 уд / мин	62 уд / мин	68 уд / мин
Стоя	72 уд / мин	72 уд / мин	82 уд / мин
Разница	10 уд / мин	10 уд / мин	14 уд / мин
До тренировки	60 уд / мин	60 уд / мин	90 уд / мин
После тренировки	27 уд / мин	75 уд / мин	108 уд / мин
5. Масса тела	65 кг	64,4 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30, бег 100 м, темповой бег 6x20 м	нет	Ускорения 8x30, бег 100 м, размеренный бег 12 мин
7. Нарушение режима	нет	Был на дне рождения, выпил	нет
8. Болевые ощущения	тоже	нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег на 100м за 13,2 с	То же	Бег на 100м за 13,8с

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: |
|---|

http://www.iprbookshop.ru/79030.html
2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 27.08.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
3. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-802-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
4. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7955-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285

Дополнительная литература

5. Шеенко, Е.И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е.И. Шеенко, Р.О. Валынкин, Н.Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371 (дата обращения: 27.08.2020). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.
6. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336 (
7. Барчуков, И. С. <u>Физическая культура и физическая подготовка: учебник.</u> - М.: «Онити - Дана», 2012.- 432с.- [Электронный ресурс].- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1
8. Список журналов ВАК в категории «Физическая культура и спорт».- [Электронный ресурс].- http://ores.su/ru/journals/vak/
9. «Теория и практика физической культуры».- [Электронный ресурс].- http://ores.su/ru/journals/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kulturyi/
10. « <u>Адаптивная</u> физическая культура».- [Электронный ресурс].- http://ores.su/ru/journals/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura

Нормативно правовые акты, материалы судебной практики

Название	Принят	Источник
"Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы"		Консультант Плюс
<u>Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ</u>	от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ	Консультант Плюс
<u>Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования</u>	(Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ	«17» декабря 2010 г. № 1897

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
Профессиональная база данных		
1.	http://www.infosport.ru/sp/	Энциклопедия по видам спорта
2.	http://science.sportedu.ru/	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
3.	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php	Специализированный портал "Здоровье и

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций, практических занятий и самостоятельная работа.

На практических занятиях контролируется уровень восприятия, знания и качество работы студентов. Студенты осваивают различные комплексы упражнений, укрепляют различные группы мышц, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные формы обучения

- Лекции с использованием мультимедийных презентаций.
- Практические занятия, на которых обсуждаются основные теоретические вопросы.
- Консультации преподавателей.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- Лекции в диалоговом режиме
- Групповые дискуссии
- Моделирование и решение конкретных ситуационных задач
- Компьютерное тестирование

На лекциях студенты получают основы базовых знаний по изучаемой дисциплине. Студент должен кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, выделяемые преподавателем, обозначить материал, который вызывает трудности, сформулировать к нему вопросы и в конце лекции задать их преподавателю.

Большое место в учебном плане отведено самостоятельной работе студентов. По итогам самостоятельной работы у студента должен выработаться навык исследования конкретного вопроса в рамках дисциплины и представления самостоятельных выводов на основе изучения учебного, научного материала и дополнительной литературы.

Самостоятельная работа студентов включает следующие ее виды:

- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- самоподготовка к практическим и другим видам занятий;
- самостоятельная работа при подготовке к экзамену.

Эти виды работ предполагают:

- самостоятельную работу в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- изучение электронных учебных материалов (электронных учебников, методических материалов, представленных на сайте УрСЭИ;

Задания для самостоятельной работы студентов включают в себя:

- выполнение тестовых заданий, размещенных в Moodle;
- выполнение практических заданий, размещенных в Moodle;

Результаты работы студентов подводятся в ходе их промежуточной и итоговой аттестации. Рабочая программа учебной дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

Текущий контроль проводится по разделам курса и имеет целью проверить уровень владения изученным материалом или степень сформированности отдельных навыков. Промежуточная аттестация проводится два раза в семестр. Она отражает посещение студентами лекций и работу на семинарских занятиях. В случае, если студент не прошел аттестацию, он не допускается к зачету.

Итоговый контроль проводится в виде зачета за весь курс обучения дисциплине.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Использование информационных технологий не предусмотрено

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Реализация дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- оборудованный спортивный зал и спортивный инвентарь;

12. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

Стандартные формы обучения

- Лекции с использованием мультимедийных презентаций.
- Практические занятия,
- Консультации преподавателей.
- Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

технологий:

- Лекции в диалоговом режиме
- Групповые дискуссии
- Моделирование и решение конкретных ситуационных задач
- Компьютерное тестирование

Приложение №1 к разделу №6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапами формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы являются семестры.

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ОПОП		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1 семестр	-	1 курс

6.2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

В зависимости от количества баллов оценивание компетентности студента оценивается по уровням: от 3 до 4 баллов - «минимальный уровень», от 5 до 7 баллов - «базовый уровень», от 8 до 9 баллов - «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач (1 балл)	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости (3 балла)	Высокий уровень

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче (1 балл)	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии. (3 балла)	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. (1 балл)	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы (2 балла)	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам. (3 балла)	Высокий уровень

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка	Характеристика
1	Зачтено	Подбирает средства и методы для регулирования работоспособности Составляет индивидуальную программу регулирования работоспособности Составляет комплекс упражнений для повышения работоспособности (от 3-4 до 8-10 упражнений) в различных ситуациях Выполняет комплекс упражнений для повышения работоспособности
2	Не зачтено	Не готов к самостоятельному подбору средств и методов для регулирования работоспособности Сталкивается с затруднениями при составлении индивидуальной программы регулирования работоспособности Составляет комплекс упражнений для повышения работоспособности (менее 3 упражнений) в различных ситуациях

6.3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости

Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с)					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

вес до 85 кг					
вес более 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз)					
вес до 85 кг	5	7	9	12	15
вес более 85 кг	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с)					
вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Итоговый тест (УК-7)

Вариант 1

Вопрос 1

Физическая культура направлена

Выберите один ответ:

- a. на повышение активности мозговой деятельности
- b. на укрепление уровня здоровья
- c. на повышение трудоспособности организма

Вопрос 2

Культура - это

Выберите один ответ:

- a. знание исторических ценностей
- b. умение читать
- c. степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности человека в определенных исторических и современных условиях.
- d. правила поведения в общественных местах

Вопрос 3

Текст вопроса

Функции физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

- a. укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны
- b. удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к выполнению патриотического долга по защите Родины
- c. воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства

Вопрос 4

Основной показатель физического состояния человека

Выберите один ответ:

- a. здоровье
- b. настроение
- c. возраст
- d. образование

Вопрос 5

Показатели физической функциональной подготовленности

Выберите один или несколько ответов:

- a. быстрота

- b. выносливость
- c. вес
- d. сила
- e. гибкость
- f. ловкость

Вопрос 6

Физическое совершенство - это

Выберите один ответ:

- a. Соответствие между массой человека и его ростом
- b. возрастной период человека, предшествующий пожилому возрасту
- c. исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека

Вопрос 7

Показатели сформированности физической культуры личности - это

Выберите один или несколько ответов:

- a. характер сложности и творческий уровень этой деятельности
- b. уровень физического совершенства и отношения к нему
- c. интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности
- d. выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности
- e. проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре
- f. владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного физического совершенствования
- g. системность и глубина усвоения научно-практических знаний физической культуры для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности
- h. степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения
- i. широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности

Вопрос 8

Средства физической культуры включают

Выберите один или несколько ответов:

- a. физические упражнения
- b. естественные силы природы
- c. факторы,личной и общественной гигиены
- d. тренажеры

Вопрос 9

Типологические составляющие физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

- a. профессионально прикладная физическая подготовка
- b. оздоровительно реабилитационная физическая культура
- c. спорт и туризм
- d. базовая физическая культура
- e. «фоновые виды» физической культуры
- f. элективные виды

Вопрос 10

Базовая физическая культура - это

Выберите один или несколько ответов:

- a. общая физическая подготовка

в. спорт

Вариант 2

Вопрос 1

Спорт - это

Выберите один ответ:

- а. составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
- б. процесс профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии
- с. специально направленное использование средств физической культуры для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин

Вопрос 2

«Фоновые» виды физической культуры - это

Выберите один или несколько ответов:

- а. производственная физическая культура
- б. рекреативная (восстановительная) физическая культура
- с. гигиеническая физическая культура

Вопрос 3

Составляющие физического воспитания

Выберите один или несколько ответов:

- а. психофизическая подготовка
- б. физическое образование
- с. система питания

Вопрос 4

Эстетика спорта – это многостороннее индивидуальное чувственное восприятие

Выберите один или несколько ответов:

- а. телесной красоты, основанной на достижении пропорциональности форм тела и здоровья человека
- б. красоты спортивного соперничества, когда спортсмены полностью проявляют свои психофизические возможности, моральные и нравственные принципы в стрессовых условиях громадного напряжения спортивной борьбы
- с. отношение массы тела к росту
- д. красоты его движений, в которых ярко выражена целесообразность, рациональность и эффективность активного двигательного действия

Вопрос 5

Жизненная емкость легких измеряется с помощью

Выберите один ответ:

- а. спирометра
- б. термометра
- с. тонометра

Вопрос 6

Увеличение ЧСС после приседаний на 15% считается

Выберите один ответ:

- а. удовлетворительным
- б. хорошим
- с. отличным
- д. очень плохим
- е. плохим

Вопрос 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Задачи врачебного контроля

Выберите один или несколько ответов:

- a. сохранения и укрепления здоровья занимающихся
- b. использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития
- c. отстранение от занятий
- d. обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий

Вопрос 8

Типы психофизического состояния

Выберите один или несколько ответов:

- a. текущие
- b. перманентные
- c. оперативные
- d. прогнозные

Вопрос 9

Нет ответа

К методам педагогического контроля относят

Выберите один или несколько ответов:

- a. анкетирование
- b. анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса
- c. педагогические наблюдения во время занятий
- d. регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях
- e. тестирование различных сторон подготовленности
- f. обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности

Вопрос10

Самоконтроль - это

Выберите один ответ:

- a. регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
- b. периодические наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
- c. приобретение навыков в оценивании здоровья и собственной психофизиологической подготовленности

Критерии формирования оценок по тестам

Оценка	Требования к знаниям
отлично	80%-100%
хорошо	65-80%
удовлетворительно	50-65%
неудовлетворительно	менее 50%
зачтено	50% и более
не зачтено	менее 50%

Итоговое задание по дисциплине (УК-7):

Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными:

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг вес более 85 кг	14.30,0 15.30,0	13.50,0 14.40,0	13.10,0 13.50,0	12.35,0 13.10,0	12.00,0 12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	7 4	9 7	12 10	15 12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Общая оценка не ниже среднего

Тематика курсовых работ (курсовых проектов)

Не предусмотрено

6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Форма экзаменационного билета для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

УРАЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования

«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Социально - экономический факультет

09.03.03 Прикладная информатика Для всех форм обучения.

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Билет к зачету № 1

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
2. Выполнить сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см)

Утверждено на заседании кафедры ГЕиМД, протокол от " ____ " _____ 20__ г. № ____
 Зав. кафедрой _____ /И.О. Тимофеева /

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета в конце семестра обучения.

Для получения зачета студенты должны посещать академические занятия, успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в Днях здорового образа жизни, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе заданий, представленных в Moodle .

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Кафедра ГЕМД	И.О. Тимофеева		10.06.2020
2	Библиотека	Г.В. Шпакова		10.06.2020
3	УМО	М.О. Дерябичева		10.06.2020