

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 01.06.2023 10:16:50

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa1231f747473092b990cbe

Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар) (НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

_____ Н.И. Севрюгина

17 апреля 2023 г.

Б1.О.34

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|---|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций | |
| Учебный план | 38.03.02 Менеджмент | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1 |
| аудиторные занятия | 48 | |
| самостоятельная работа | 23,8 | |
| контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) | 0 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|------|-------|------|
| | УП | РП | УП | РП |
| Неделя | 16 5/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контактная работа на аттестации | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| В том числе инт. | 6 | | 6 | |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 48,2 | 48,2 | 48,2 | 48,2 |
| Сам. работа | 23,8 | 23,8 | 23,8 | 23,8 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Препод., Тиньгаев Е.Г.;Препод., Борисова А.В.

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 Менеджмент

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от ____ 2023 г. № ____

Зав. кафедрой Петракова

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | формирование |
| 1.2 | физической культуры личности и способности целенаправленного использования |
| 1.3 | разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления |
| 1.4 | здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной |
| 1.5 | деятельности. |

Задачи: Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------------------|---|------|
| Цикл (раздел) ОП: | | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | общая физическая подготовка | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка | |

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
и планируемые результаты обучения****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Практ . подг. |
|-------------|--|----------------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|
| | Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 | |
| 1.2 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/ | 1 | 8 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 | |
| 1.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 8 | | | |
| | Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Здоровье человека как ценность /Лек/ | 1 | 4 | | | |
| 2.2 | Здоровье человека как ценность /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 2.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 6 | | | |
| | Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | | | | | |
| 3.1 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/ | 1 | 4 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|--|--|
| 3.2 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 3.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 5 | | | |
| | Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | | | | | |
| 4.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/ | 1 | 4 | | | |
| 4.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 1 | 8 | | | |
| 4.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 4,8 | | | |
| | Раздел 5. Зачет | | | | | |
| 5.1 | Зачет /КА/ | 1 | 0,2 | | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
- Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
- Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство".

Основные показатели физического совершенства.

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Возрастные особенности развития.

- Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
- Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека.

Двигательная активность и здоровье человека.

- Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
- Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
- Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
- Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
- Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.

Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.

- Средства физического воспитания.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.

- Основы обучения двигательным действиям.
- Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
- Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
- Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
- Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
- Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
- Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
- Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
- Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
- Оптимальное дозирование физических нагрузок.
- Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
- Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
- Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
- Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
- Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
- Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
- Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
- Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
- Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
- Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История физической культуры и спорта в России.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.
- Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
- Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
- Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Основные виды спортивных игр.
- Основные виды единоборств.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Методика развития общей и специальной выносливости.
- Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
- Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
- Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
- Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.

- Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
- Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
- Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания)

5.3. Фонд оценочных средств

1. V Олимпийские игры прошли:

в Стокгольме; +
в Берлине.
в Лондоне;

2. ИСУ – это:

Международная федерация гимнастики.
Европейский союз гимнастики;
Международный союз конькобежцев; +

3. УСИ – это:

Международная федерация академической гребли;
Международная федерация футбола.
Международный союз велосипедистов; +

4. «Сокольская гимнастическая система» получила свое развитие:

Германии;
Чехии; +
Франции.

5. В 1861 году в Англии:

создана Английская футбольная лига;
создан I легкоатлетический клуб в Лондоне;
создано Объединение любителей легкой атлетики. +

6. В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по двигательным навыкам входит:

воспроизводство трудового процесса;
обучение навыкам;
владение навыками совместной деятельности, доминирования и подчинения; +

7. В средние века дама должна была уметь:

ездить верхом., играть в мяч; +
участвовать в рыцарских турнирах;
судить рыцарские поединки.

8. В средние века спортивные соревнования представляли собой:

игру в гольф;
рыцарские турниры; +
осаду замка.

9. Важнейшая особенность физической культуры в первобытном обществе:

обязательность для всех членов сообщества, тесная связь с обрядами; +
раздельное физическое воспитание мальчиков и девочек;
прикладной характер.

10. Важнейшая особенность физической культуры в странах Древнего Востока:

сохранение тесной связи с магией;
военная и трудовая подготовка; +
возникновение и развитие игр-развлечений.

11. Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры:

потребность человека в двигательной деятельности;
трудовая деятельность первобытного человека, потребности общества и условия существования;
развитие мышления человека, формирование системы символов и знаков. +

12. Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в середине века является:

феодалный строй;
соотношение традиций античного мира и полупервобытного общества;
физическое воспитание имеет ярко-выраженный сословный характер. +

13. ИСУ – это:

Европейский союз гимнастики;
Международный союз конькобежцев; +
Международная федерация гимнастики.

14. К утопистам эпохи Возрождения относится:

Томас Мор; +
Витторно да Фельтре;
Франсуа Рабле.

15. Культивировавшиеся виды спорта в Древней Греции:

бег на короткие и длинные дистанции, бег в вооружении и без вооружения, метание дротиков, панкратион, плавание; +
художественная гимнастика, метание молота, бег с препятствиями;
гребля, парусный спорт, бои без правил.

16. Общая система физического воспитания в Древней Греции называлась:

гимнастика; +
военная подготовка;
спорт.

17. Орхестрика – это:

танцевальные упражнения под музыку; +
упражнения (пятиборья);
древний вид соревнований.

18. Особенностью римской культуры являются:

гладиаторские бои; +
занятия фехтованием;
панкратион.

19. Особой сферой человеческой деятельности и создания особо сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований является:

гимнастика;
спорт. +
военная подготовка.

20. Охарактеризуйте физическую культуру в первобытном обществе.

отсутствуют врожденные программы поведения, мифологичность сознания, поло-возрастная иерархия; +
поло-возрастная иерархия, физическое воспитание имеет ярко выраженный сословный характер;
основная цель- формирование трудовых навыков и закалка.

21. Палестрика – это:

танцевальные упражнения под музыку;
упражнения (пятиборья); +
древний вид соревнований.

22. При Афинской системе физического воспитания с 7 до 16 лет ребенок:

занимается в гимнасии;
посещает мусическую школу; +
занимается в отрядах эфебов.

23. При Спартанской системе физического воспитания в Древней Греции воспитатели назначаются и контролируются:

государством; +
главой семьи;
старшим военачальником.

24. При Спартанской системе физического воспитания с 7 до 17 лет мальчики:

находятся в семье и за его воспитание несут ответственность родители;
занимаются физической подготовкой в казармах; +
занимаются физической подготовкой в эфебах.

25. Создание школы «Дом радости» относят к:

1495-1553 гг.;
1378-1446 гг.; +

1478-1535 гг..

26. Спорт как самостоятельная сфера деятельности:

присутствует;

отсутствует; +

носит бесклассовый характер.

27. Спортивные игры, проходящие в Немее и около Коринфа носили название:

олимпийские;

пифийские;

истмийские. +

28. Сюзерен – это:

победитель соревнований;

организатор, судья и «спонсор»; +

помощник всадника.

29. УСИ – это:

Международный союз велосипедистов; +

Международная федерация академической гребли;

Международная федерация футбола.

30. Физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств рассматривал:

П.Ф. Лесгафт;

Генерал М.И. Драгомиров; +

Генерал А.Д. Бутковский.

5.4. Перечень видов оценочных средств

СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструируемым ответом);

ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);

ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Каткова А.М., Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=339601 |
| Л1.2 | Лопатин Н.А., Шульгин А.И. | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=361109 |
| Л1.3 | Дорошенко С.А., Дергач Е.А. | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Ким Т.К., Шагин И.В. | Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=375274 |
| Л2.2 | Худик С.В., Близневская В.С. | Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=380243 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|--|---------------------|----------|-------------------|
|--|---------------------|----------|-------------------|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|--|--|
| ЛЗ.1 | | Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=386402 |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы | | | |
| Э1 | 1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ | | |
| 6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | | | |
| 6.3.1.1 | 7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL | | |
| 6.3.1.2 | Google Chrome Браузер Google Chrome Программное обеспечение по лицензии GNU GPL | | |
| 6.3.1.3 | Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL | | |
| 6.3.1.4 | LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL | | |
| 6.3.1.5 | Etxt Antiplagiat Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware | | |
| 6.3.1.6 | Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL | | |
| 6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | |
| 6.3.2.1 | Консультант Плюс http://www.consultant.ru | | |
| 6.3.2.2 | Кодекс – Профессиональные справочные системы https://kodeks.ru | | |

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | | | |
|--|---|----|--|
| Ауд | Наименование | ПО | Оснащение |
| 1 | Спортивный комплекс | | Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, мантишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь |
| 1 | открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка |

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП). Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершённые части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям). Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос. Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.