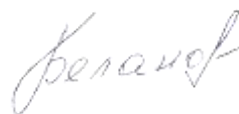


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.  
20.05.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

**1. Код и наименование специальности:**

10.05.01 Компьютерная безопасность

**2. Специализация:**

Математические методы защиты информации

**3. Квалификация выпускника:** специалист по защите информации

**4. Форма обучения:** очная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта

**6. Составители программы:** Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук, доцент

**7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта от 20.05.2025, протокол № 2511-03

**8. Учебный год:** 2025/2026

**Семестр(-ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

*Целями освоения учебной дисциплины являются:*

- формирование физической культуры личности;
- приобретение навыков творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в целях повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей.

*Задачи учебной дисциплины:*

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

*Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть.*

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код  | Название компетенции                                                                                                                     | Код(ы) | Индикатор(ы)                                                                                                                         | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br><br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы       |              | Трудоемкость |              |  |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--|
|                          |              | Всего        | По семестрам |  |
|                          |              |              | 1 семестр    |  |
| Контактная работа        |              | 66           | 66           |  |
| в том числе:             | лекции       | 8            | 8            |  |
|                          | практические | 58           | 58           |  |
| Самостоятельная работа   |              | 6            | 6            |  |
| Промежуточная аттестация |              | -            | -            |  |
| Итого:                   |              | 72           | 72           |  |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

#### 13.1. Содержание дисциплины

| п/п                            | Наименование раздела дисциплины                                                                    | Содержание раздела дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Лекции</b>               |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
| 1.1                            | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                        | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.              | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.2                            | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.3                            | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                          | Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                     | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.4                            | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                      | Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.                                                                                                      | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| <b>2. Практические занятия</b> |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2.1 | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда.                                                                                                                                                                                                                    | - |
| 2.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | - |
| 2.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                                         | Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).                                                                                                                                                                                                                            | - |

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                                                                                | Виды занятий (количество часов) |              |              |                |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
|       |                                                                                                                                       | Лекции                          | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                                                           | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 3.    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                             | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 4.    | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                                         | 2                               | 22           | -            |                | 24    |
| 5.    | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -                               | 24           | -            | -              | 24    |
| 6.    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                  | -                               | 12           | -            | -              | 12    |
|       | Итого:                                                                                                                                | 8                               | 58           | -            | 6              | 72    |

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

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >. |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3     | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.                                                                                                                                                                           |
| 4     | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >                                                                                                                                                                   |
| 5     | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >                                                                                                                                                                                                           |
| 6     | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.                                                                                                                                                                                                                 |
| 7     | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >                                                                                                                                                                                 |
| 8     | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >                                                                                                                                                                                                         |
| 9     | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. –<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.                                                                  |
| 10    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >                                                                                                                                        |
| 11    | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >                                                                                                                                                       |
| 12    | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >                                                                                                                                                         |
| 13    | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >                                                                                                                                                                     |
| 14    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.                                                                                                    |
| 15    | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.                                                                                                                                                       |
| 16    | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.                                                                                                                  |
| 17    | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.                                                                                                                                          |
| 18    | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.                                                                                                                                                                 |
| 19    | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20    | Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021. <URL: <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHglw&amp;e=1627025712</a> > |
| 21    | Беланов А.Э. Теоретические и практические основы подготовки к сдаче нормативов ВСФК «ГТО» : учебник / А. Э. Беланов, О. В. Родионова. – Воронеж : Научная книга, 2024. – 86 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m24-11.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m24-11.pdf</a> >                                                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | История возникновения комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева, В. И. Кобелев<br>Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2025. – 44 с.                                                                                                                                                    |
| 23 | Беланов А.Э. Начальное обучение игре в настольный теннис : учебное пособие / А. Э. Беланов, Л. А. Барсукова, Я. В. Готовцева ; под редакцией А. Э. Беланова. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2025. – 80 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m25-40.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m25-40.pdf</a> >ISBN 978-5-9273-4227-3 |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <UPL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> >. |
| 2     | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.     |
| 3     | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>                                                       |

#### **16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)**

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.                                                                                                                              |
| 2     | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.                                                            |
| 3     | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >. |

#### **17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

При реализации дисциплины используется Технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО), которая предусматривает развитие индивидуальных способностей обучающегося, направленных на целенаправленное физическое формирование человека, закрепляет практические навыки по физической культуре и спорту.

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

#### **18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивные залы | Специализированная мебель, гимнастические стенки, брусья, маты гимнастические, гантели, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи, многофункциональные тренажеры. |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п                                              | Наименование раздела дисциплины (модуля)                                                                                              | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства                                                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                                                           | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                                             |
| 2.                                                 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                                             |
| 3.                                                 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                             | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                                             |
| 4.                                                 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                                         | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания, контрольные нормативы</i> |
| 5.                                                 | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i>                        |
| 6.                                                 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                  | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания, контрольные нормативы</i> |
| Промежуточная аттестация<br>форма контроля - зачет |                                                                                                                                       |             |                                     | <i>Перечень вопросов<br/>Практическое и тестовое задание, контрольные нормативы</i>                 |

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Регламентируется действующим Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета (П ВГУ 2.1.07 – 2024), Методическими рекомендациями для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта (г.Москва, 2023 год).

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

- посещаемость лекционных занятий;
- посещаемость практических (учебно-тренировочных занятий), направленных на овладение и закрепление теоретических и практических навыков по физической культуре и спорту, на индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений (элективных дисциплин) в будущих семестрах;
- оценка функционального состояния организма после физических нагрузок (проба Штанге, Генчи, одномоментная функциональная проба).

Критерии оценивания соответствуют требованиям промежуточной аттестации.

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью тестирования теоретической и практической частей курса.

1) закрытые теоретические задания (тестовые, средний уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является ...

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной \***
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья
- делом избранных

ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?

- системности
- наглядности
- сознательности и активности
- доступности

ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- двигательная реабилитация
- **физическое воспитание**
- спорт
- физическая рекреация

ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- отсутствие заболеваний
- **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия**
- хорошее самочувствие
- состояние нормальной работоспособности

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- стать чемпионом
- получить материальное вознаграждение
- укрепить здоровье и общее физическое развитие
- побить рекорд

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- продление творческого долголетия
- снятие нервно-эмоционального напряжения
- социальная и физическая адаптация в обществе
- достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает ... .

- **продолжительность сна**
- прочность суставов
- количество суставов
- длину суставов



ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ... .

- **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма**
- выполнение спортивных и массовых разрядов
- получение максимального количества населения знаков отличия ГТО
- обучение разным видам спорта и видам физической активности

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?

- бег
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- бег на лыжах
- плавание

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?

- экология
- наследственность
- **образ жизни**
- питание

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ... .

- непрерывный длительный бег
- **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты**
- прыжки, многоскоки, скачки
- упражнения с гантелями, гирей, штангой

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- спринт, прыжки, метания
- акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду
- **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции**
- спортивные игры, бокс, фехтование

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:

За какое время выполняется испытание (тест) по выбору «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»?

- 30 секунд
- 1 минута
- 2 минуты
- без учета времени

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:

В комплекс ГТО входят ... испытания.

- обязательные и необязательные
- **обязательные и по выбору**
- обязательные и дополнительные
- только обязательные

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений
- способность противостоять утомлению

- способность преодолевать мышечное сопротивление
- подвижность в суставах и позвоночнике

**ЗАДАНИЕ 16.** Выберите правильный вариант ответа:

Какова масса гири при выполнении норматива «рывок гири» при сдаче ВФСК ГТО VI ступени?

- 10 кг
- **16 кг**
- 18 кг
- 20 кг

**ЗАДАНИЕ 17.** Выберите правильный вариант ответа:

Кто может проходить тестирование ГТО?

- школьники
- студенты
- женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия
- **все вышеперечисленные**

**ЗАДАНИЕ 18.** Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- **добровольности и обязательности медицинского контроля**
- экономичности проведения соревнований
- равноправия женщин и мужчин
- сознательности и активности

**ЗАДАНИЕ 19.** Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 6-8 лет
- 9-12 лет
- 15-17 лет
- 18-29 лет

**ЗАДАНИЕ 20.** Выберите правильный вариант ответа:

Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- пенсионеров
- дошкольников
- **лиц, не имеющих медицинского допуска**
- лиц, не имеющих спортивного разряда

**ЗАДАНИЕ 21.** Выберите правильный вариант ответа:

Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?

- **спортивная гимнастика**
- стрелковый спорт
- тяжелая атлетика
- шахматы

**ЗАДАНИЕ 22.** Выберите правильный вариант ответа:

Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?

- преподаватель физической культуры
- тренер или администрация спортивной школы
- лица, прошедшие специальное обучение
- **все вышеперечисленные**

**ЗАДАНИЕ 23.** Выберите правильный вариант ответа:

Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?

- нет
- могут все без исключения
- **могут те иностранные граждане, которые предоставят временную прописку**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?

- кроль
- брасс
- произвольный
- устанавливает судейская коллегия при сдаче норматива

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:

При какой ошибке во время выполнения норматива метание снаряда на дальность попытка будет засчитана?

- **метание произведено до линии разметки за 2-3 метра**
- снаряд не попал в сектор
- попытка выполнена без команды спортивного судьи
- просрочено время, выделенное на попытку

ЗАДАНИЕ 26. Выберите правильный вариант ответа:

В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- фиксация не нужна
- 1 секунда
- 2 секунды
- 3 секунды

ЗАДАНИЕ 27. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- **белки**
- жиры
- углеводы
- витамины

ЗАДАНИЕ 28. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- белки
- жиры
- **углеводы**
- витамины

ЗАДАНИЕ 29. Выберите правильный вариант ответа:

По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

- 180 - возраст
- 200 - возраст
- **220 - возраст**
- 300 - возраст

ЗАДАНИЕ 30. Выберите правильный вариант ответа:

Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 минуту) выполняется следующим образом:

- Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения
- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком
- **Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение**

- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется, пока угол между ногами и туловищем не будет равняться 90 градусам

ЗАДАНИЕ 31. Выберите правильный вариант ответа:

Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .

- скоростью движения
- длиной дистанции
- количеством повторений
- **время выполнения упражнений**

ЗАДАНИЕ 32. Выберите правильный вариант ответа:

Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- коммуникативная
- воспитательная
- прагматическая
- образовательная

ЗАДАНИЕ 33. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности – это ... .

- привитие чувства превосходства над другими людьми
- воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект
- воздействие на интеллект

ЗАДАНИЕ 34. Выберите правильный вариант ответа:

Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- **принцип непрерывности, систематичности**

ЗАДАНИЕ 35. Выберите правильный вариант ответа:

Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?

- Заявку на соревнования
- Медицинский полис
- СНИЛС
- **Медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность**

ЗАДАНИЕ 36. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- **участник снимается с дистанции**
- судья делают устное замечание
- судейский корпус не применяет санкций
- предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день

ЗАДАНИЕ 37. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .

- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- двигательным умением
- двигательным навыком

ЗАДАНИЕ 38. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- усилить ток крови в кровяном русле
- способствовать лучшему обмену веществ
- ускорить приведение организма в рабочее состояние
- **способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера**

**ЗАДАНИЕ 39.** Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- увеличению полостей сердца и сердечной мышцы
- изменению положения сердца
- смещению сердца влево
- уменьшению сердца

**ЗАДАНИЕ 40.** Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- упражнения статического характера
- **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
- упражнения на скоростную выносливость
- упражнения с тяжестями предельной величины

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

**ЗАДАНИЕ 1.** Укажите допустимую максимальную величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту).

(целое число цифрами)

**Ответ: 60**

**ЗАДАНИЕ 2.** Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «Citius, altius, fortius!»?

**Ответ: Быстрее, выше, сильнее!**

**ЗАДАНИЕ 3.** Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления ... .

**Ответ: физического, здоровья**

**ЗАДАНИЕ 4.** Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

**Ответ: \_\_\_\_\_**

**ЗАДАНИЕ 5.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

**Ответ: дефицит / недостаток**

**ЗАДАНИЕ 6.** К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

**Ответ: к специальной**

**ЗАДАНИЕ 7.** Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ...

**Ответ: знак отличия**

**ЗАДАНИЕ 8.** Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 2000**

**ЗАДАНИЕ 9.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**ЗАДАНИЕ 10.** Какое физическое качество является основой здоровья?

**Ответ: выносливость**

**ЗАДАНИЕ 11.** Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.

**Ответ: способность, большой**

**ЗАДАНИЕ 12.** Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 20**

**ЗАДАНИЕ 13.** Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 9**

**ЗАДАНИЕ 14.** Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**ЗАДАНИЕ 15.** Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 3**

**ЗАДАНИЕ 16.** Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 1**

**ЗАДАНИЕ 17.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ...

**Ответ: добровольно**

**ЗАДАНИЕ 18.** Какова гигиеническая норма сна (в часах)?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 8**

**ЗАДАНИЕ 19.** Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

Ответ: \_\_\_\_\_

ЗАДАНИЕ 20. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

Ответ: **Африка**

\* **Жирным** в заданиях выделены правильные ответы.

Тестовые задания раздела 20.2 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам освоения данной дисциплины.

**Практические тестовые (контрольные) задания по определению:** а) физического развития и физических качеств и подготовленности для индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений (элективных дисциплин) для занятий в последующих семестрах; б) динамики повышения работоспособности в течении семестра.

**Девушки**

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ                                              | ОЦЕНКА В ОЧКАХ |     |     |     |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|------|
|       |                                                                                   | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1»  |
| 1.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)                | 43             | 37  | 33  | 28  | 22   |
| 2.    | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16            | +11 | +8  | +6  | +3   |
| 3.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                         | 17             | 12  | 8   | 5   | 2    |
| 4.    | Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) (с)                                      | 60             | 50  | 40  | 35  | 30   |
| 5.    | Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) (с)                                      | 45             | 40  | 35  | 30  | 20   |
| 6.    | Одномоментная функциональная проба (с)                                            | 20             | 30  | 50  | 70  | 80   |
| 7.    | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | 193            | 178 | 163 | 150 | 135  |
| 8.    | Челночный бег 3х10 (с)                                                            | 8,2            | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 10,0 |
| 9.    | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)                                         | 150            | 130 | 100 | 80  | 50   |

**Юноши**

|    |                                                                              |     |     |     |     |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | 14  | 10  | 6   | 4   | 2   |
|    | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                | 40  | 25  | 21  | 15  | 10  |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)           | 50  | 38  | 32  | 30  | 20  |
| 3. | Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) (с)                                 | 60  | 50  | 40  | 35  | 30  |
| 4. | Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) (с)                                 | 45  | 40  | 35  | 30  | 20  |
| 5. | Одномоментная функциональная проба (с)                                       | 20  | 30  | 50  | 70  | 80  |
| 6. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13 | +8  | +6  | +4  | +2  |
| 7. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 240 | 223 | 202 | 190 | 170 |
| 8. | Челночный бег 3х10 (с)                                                       | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 9. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)                                    | 150 | 130 | 100 | 80  | 50  |

Программа оценивания учебной деятельности для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**1. Теоретические тестовые задания**

Решение тестовых заданий:

- решено правильно не менее 100% – 20 баллов;
- решено правильно не менее 80% – 15 баллов;

- решено правильно не менее 60% – 10 баллов;
- решено правильно не менее 40% – 5 баллов.

## **2. Лекции**

Посещение лекционных занятий в течение семестра: 1 занятие – 5 балл.

## **3. Практические (учебно-тренировочные) занятия**

Посещение занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла. Рекомендуемый уровень посещения – не менее 80%.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов, не считая функциональных проб).

## **4. Другие виды спортивно-массовой деятельности**

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО VII или VIII ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

## **5. Написание реферата или создание презентации**

Написание реферата или создание презентации – 30 баллов.

### **Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

### **Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).
2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика специальной гимнастики для глаз.
4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 70 баллов и более | «зачтено»    |
| менее 70 баллов   | «не зачтено» |



