

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Университет «Дубна»  
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»  
Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
/Евсиков А.А./  
Подпись Фамилия И.О.  
7 » 09 2021 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт**  
*наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки (специальность)  
**03.03.02 Физика**

*код и наименование направления подготовки (специальности)*

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

*бакалавриат, магистратура, специалитет*

Направленность (профиль) программы (специализация)  
**«Медицинская физика»**

Форма обучения  
**очная**

*очная, очно-заочная, заочная*

Протвино, 2021

Автор(ы) программы:

Ардашева М.Е., к.п.н., доцент, кафедра «Общеобразовательных дисциплин»



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки высшего образования  
03.03.02 «Физика»

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательных дисциплин»

*(название кафедры)*

Протокол заседания № 1 от «14» сентября 2021 г.

Заведующий кафедрой профессор Сытин А.Н.  
*(Фамилия И.О., подпись)*



СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой технической физики



Соколов А.А.

*(подпись)*

«17» 09 2021 г.

Эксперт (рецензент):

*(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, место работы, должность; если текст рецензии не прилагается –  
подпись эксперта (рецензента), заверенная по месту работы)*

## Оглавление

1 Место дисциплины в структуре ОПОП	4
2 Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4 Объем дисциплины	6
5. Содержание дисциплины	7
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине	8
7 Фонды оценочных средств по дисциплине	8
8 Ресурсное обеспечение	11
Приложение к рабочей программе дисциплины	12

## **1. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет целью сформировать у обучающихся УК-7 компетенцию в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 03.03.02 «Физика» с учетом направленности бакалаврской программы – «Медицинская физика».

Курс «Физическая культура и спорт» предполагает развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина Б1.0.08 «Физическая культура и спорт» входит в состав дисциплин базовой части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в V и VI семестрах III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура») и курсе «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» высшей школы, являясь органичным его дополнением. Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Физическая культура и спорт» предполагается формирование компетенции УК-7.

### 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Знает методы выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
		<p>Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
		<p>Владеет навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>Владеет навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
		<p>Умеет соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в</p>

		различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеет навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часа, из которых:

**68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:**

68 часов – практические занятия (34 часа – V семестр, 34 часа – VI семестр).

**4 часа составляет самостоятельная работа обучающегося** (2 часа - V семестр, 2 часа – VI семестр).

## 5 Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля)  Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них <sup>1</sup>								Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них			
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
<b>V семестр</b>													
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				34						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X			
<b>Итого</b>				34						34	2		36
<b>VI семестр</b>													
Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания				34						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X			
<b>Итого</b>				68						72	4		

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале).

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине**

Для обеспечения реализации программы дисциплины разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

## **7 Фонды оценочных средств по дисциплине**

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты, примерные темы курсовых работ (проектов) и критерии их оценивания и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

## 8. Ресурсное обеспечение

### 8.1. Перечень литературы

#### • Перечень основной и дополнительной учебной литературы

##### *Основная учебная литература*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс]/ И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1 // ЭБС "Юрайт". - URL: <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22> (дата обращения: 26.05.2021). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590> (дата обращения: 26.05.2021). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358> (дата обращения: 26.05.2021). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

##### *Дополнительная учебная литература*

1. Прохорова Э. М. Валеология: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010472-0 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793> (дата обращения: 26.05.2021). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255> (дата обращения: 26.05.2021). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

#### • Периодические издания

1. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал основан в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://www.fismag.ru/>

#### • Периодические издания

2. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал основан в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://www.fismag.ru/>

#### • Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

##### *Электронно-библиотечные системы и базы данных*

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

### *Научные поисковые системы*

1. ArXiv.org - научно-поисковая система, специализируется в областях: компьютерных наук, астрофизики, физики, математики, квантовой биологии. <http://arxiv.org/>
2. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

### *Профессиональные ресурсы сети «Интернет»*

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

#### • **Описание материально-технической базы**

Спортивный зал

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.
- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

## Приложение к рабочей программе дисциплины

### Фонды оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» программы бакалавров по направлению подготовки 03.03.02 «Физика» с учетом направленности бакалаврской программы – «Медицинская физика» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

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

#### Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания				
	1	2	3	4	5
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует достаточно устойчивое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует устойчивое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует свободное и уверенное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для

		<p>поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.</p>	<p>поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.</p>
	Отсутствие владения	<p>Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.</p>	<p>Демонстрирует хороший уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.</p>	<p>Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.</p>

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает достаточно	Демонстрирует хороший уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые	Демонстрирует высокий уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.

		серьезные ошибки.	ошибки.		
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные	Демонстрирует хороший уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.

		ошибки.			
--	--	---------	--	--	--

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения. По итогам работы в семестре студент может получить максимально 100 баллов.

Если студент набрал в течение семестра от 70 до 100 баллов, то он получает автоматическую оценку «зачтено». Если студент не набрал минимального числа баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдает зачет.

Распределение баллов в течение одного семестра:

1. От 0 до 34 баллов – посещаемость:
  - 0 – отсутствие;
  - 2 – посещение одного практического занятия.
2. От 0 до 64 баллов – работа на практических занятиях:
  - 0 – отсутствие работы на практическом занятии;
  - От 1 до 4 – степень и качество выполнения практических заданий;
3. От 0 до 2 баллов – участие в устных опросах:
  - От 0 до 2 баллов (устный опрос).

#### График выполнения самостоятельных работ студентами

##### 5 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.1	ВЗ																33

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

##### 6 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.2	ВЗ																33

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

Перечень обязательных видов учебной работы студента:

- активная работа на практических занятиях;
- сдача нормативов;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя;
- подготовка и сдача зачетов.

#### Методические указания к практическим занятиям

*Основные направления практических занятий:*

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Изучение строевых упражнений
3. Физкультура и спорт: общее и различия
4. Акробатика
5. Приемы и методы индивидуальных занятий физкультурой и спортом
6. Командные спортивные игры
7. Изучение основ баскетбола
8. Изучение основ волейбола



9. Изучение основ самбо
10. Нормы ГТО и подготовка к их сдаче

### Методические указания для самостоятельной работы обучающихся и прочее

Предполагается:

1. устный опрос (5 семестр);
2. устный опрос (6 семестр).

Обозначение	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
УО1.1	1	подготовка к устному опросу	2
УО1.2	2	подготовка к устному опросу	2

### Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Физическое развитие. Физическое совершенство. Система физического воспитания.
4. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
6. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
7. Обмен веществ и энергии как основа жизнедеятельности организма человека.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Функциональная активность человека как фактор физической культуры.
10. Средства физической культуры. Системы физических упражнений.
11. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.
12. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
13. Режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
14. Закаливание организма. Рациональное питание.
15. Вредные привычки и их профилактика.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Состояние здоровья населения России. Здоровье студенчества.
18. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Средства и методы развития физических качеств.
21. Нормы организации физического воспитания.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. ГТО в современном мире. Нормативы VI ступень.
24. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол.
25. Краткая характеристика некоторых видов спорта: плавание, футбол, теннис.
26. Краткая характеристика некоторых видов спорта: бадминтон, легкая атлетика.
27. Краткая характеристика некоторых видов спорта: самбо, дзюдо, карате.
28. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
29. Олимпийские игры: история, основные принципы олимпийского движения.
30. Самоконтроль. Педагогический контроль. Врачебный контроль

### Варианты устных вопросов (УО1)

1. Олимпийские игры древности
2. Современные олимпийские игры

3. Участие русских/российских спортсменов в олимпийских играх
4. Место физкультуры в жизни человека
5. Спорт как социальное явление
6. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны
7. Влияние спорта на здоровье человека
8. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом
9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
10. Правила проведения соревнований (различные виды спорта)

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

### Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215

Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
	<i>Женщины</i>				
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3