

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

«29»

08

Н.Л. Ткаченко

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания

«29»

08

Волобуев А.Л.

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.04. Физическая культура и спорт

направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(футбол)**

Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ
Курс	I
Учебный семестр	1
Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет

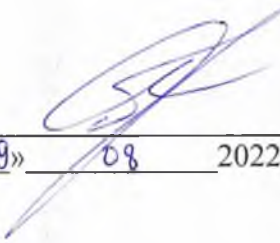
Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» 09 2019 г. № 886 основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, направленность (профиль) Спортивная подготовка в избранном виде спорта (футбол)

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Разработчик рабочей программы:

Ассистент базовой кафедры
избранных видов спорта


«29» 08 2022 г.

Волобуев А.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «29» 08 2022 г., протокол № 1.

Заведующий базовой
кафедрой, избранных видов
спорта, кандидат
педагогических наук


«29» 08 2022 г.

Зайнетдинов М.В.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Аверьянова Е.В.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций по физической культуре личности и применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно–спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися в рамках Б1.0.01 Социально-гуманитарного модуля обязательной части ООП ВО на протяжении одного учебного семестра – 1 семестр и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе логической и содержательно–методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.0.04 Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта Б1.О.04.01.01 Гимнастика, Б1.О.04.01.04 Подвижные игры

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.01.02 Легкая атлетика;
- Б1.О.04.01.05 Спортивные игры;
- Б1.О.04.04 Теория и методика физической культуры и спорта.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирования у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения)
---------------------------------	----------------------------------	--

	содержания компетенции	результата)
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными

		<p>приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
1.	Раздел 1. Введение в дисциплину «Спортивная подготовка в Избранном виде спорта»	31	15	1	14			16				
1.1.	Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.	12	6		6			6		ПТЗ.О		УК-7
1.2.	Зарождение и развитие избранного вида спорта	7	3	1	2			5		ПТЗ.О	ПР	УК-7
1.3.	Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	12	6		6			6		ПТЗ.О		УК-7
2.	Раздел 2. Основные виды подготовки в избранном виде спорта	41	19	1	18			22				
2.1.	Обучение технико-тактическим действиям	16	8		8			8		ПТЗ.О		УК-7
2.2.	Индивидуальная и групповая тактика	13	6		6			7		ПТЗ.О		УК-7
2.3.	Организация занятий в ИВС	8	3	1	2			5		ПТЗ.О	ПР	УК-7
2.4.	Значение психологической подготовки	4	2		2			2		ПТЗ.О		УК-7
	Промежуточная аттестация								зачет			
ВСЕГО:		72	34	2	32			38				

4.2. Тематическое содержание занятий

Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 1. Введение в дисциплину «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»		
Тема 1.1. Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.	Занятие семинарского типа (Семинар) (6 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Концепция футбола 2. Влияние на физическое развитие 3. Влияние на нравственное развитие человека
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме «Гуманистическая культурная ценность футбола». «Управление сферой футбола»
Тема 1.2. Зарождение и развитие избранного вида спорта	Лекция (1 ак.ч.)	Общая концепция футбола. Понятие и систематизация футбола. Зарождение избранного вида спорта. История избранного вида спорта с древнейших времен до наших дней. Спортивное оборудование в избранном виде спорта. Инвентарь используемый в избранном виде спорта. Техника безопасности при использовании инвентаря. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом.
	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.
	Самостоятельная работа (5 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: «Сравнительный анализ основных этапов исторической эволюции в избранном виде спорта». «Составление план-конспекта урока по футболу» Выполнение практической работы: Составить план-конспект урока по футболу. Содержание занятия, дозировка, ОМУ.
Тема 1.3. Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта.	Занятие семинарского типа (Семинар) (6 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды спортивного оборудования в избранном виде спорта 2. Техника безопасности и предупреждение травматизма 3. Оказание первой помощи при травматизме
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала: «Классификация спортивных зданий и сооружений». «Тренажёры используемые в тренировочном процессе»

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Раздел 2. Основные виды подготовки в избранном виде спорта		
Тема 2.1. Обучение технико-тактическим действиям	Занятие семинарского типа (Семинар) (8 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды техник ведения мяча 2. Задачи технической подготовки 3. Тактические задачи 4. Использование знаний технико-тактической подготовки в избранном виде спорта
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: «Какие упражнения являются средствами технической подготовки в избранном виде спорта». «Спортивная техника».
Тема 2.2. Индивидуальная и групповая тактика	Занятие семинарского типа (Семинар) (6 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды групповых тактик 2. Начальное разучивание 3. Углубленное разучивание 4. Закрепление и дальнейшее совершенствование тактики
	Самостоятельная работа (7 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: многолетний этап тактической подготовки.
Тема 2.3. Организация занятий в ИВС	Лекция (1 ак.ч.)	Теоретическая (тактическая), техническая и «силовая» части урока. Характеристика игры и систематизация игровой деятельности. Основные средства и методы обучения. Организационные формы спортивной тренировки. Микроцикл, мезоциклы, макроцикл. Этапы подготовки. Периоды подготовки.
	Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Последовательность ведения урока 2. Отличие микроцикла от мезоцикла 3. Продолжительность микроцикла 4. Продолжительность мезоцикла 5. Продолжительность макроцикла 6. Типы мезоциклов
	Самостоятельная работа (5 ак.ч.)	Выполнение практической работы: Составление таблицы « Двухнедельный мезоцикл в предсоревновательный период»
Тема 2.4. Значение психологической подготовки	Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Средства и методы психологической подготовки 2. Основная задача специальной психологической подготовки

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		3. Предсоревновательная подготовка 4. Общая психическая подготовка 5. Специальная психическая подготовка
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Самостоятельное изучение темы: «Общие задачи психологической подготовки»
Промежуточная аттестация	Зачет	Устно, по билетам

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
2. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

5.2 Дополнительная литература

1. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для высшего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
2. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для высшего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru>
- История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>
- Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
- Футбольная национальная лига <https://1fnl.ru/>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

- Стол-парта на 88 посадочных мест;
- Стол компьютерный (5 шт.);
- Шкаф книжный (14 шт.);
- Стеллаж (4 шт);
- Интерактивная доска (1 шт.);
- Принтер (1 шт.);
- Копировально-множительная техника (1 шт);
- Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);
- Комплект клавиатура+мышь (1 шт);
- Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
- Телевизор (1 шт).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

- Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;
- Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;
- Напольное покрытие с разметками:
баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и

студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем –

как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к

преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций (демонстрация слайдов или учебных фильмов), дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной 	<p><i>опрос; практическая работа; зачет</i></p>

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. 	
--	--	--	--

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации Зачет

Перечень вопросов:

1. История и развития футбола
2. Влияние занятий футболом на всестороннее развитие занимающихся.
3. Цель и задачи разминки.
4. Особенности обучения футболистов к соревновательной деятельности.
5. Предупреждение травматизма на занятиях.
6. Экипировка футболиста.
7. Технические средства и тренажеры для самостоятельной подготовки футболистов.
8. Классификация техники нападения.
9. Классификация техники защиты.
10. Классификация тактики нападения.
11. Классификация тактики защиты.
12. Самостоятельная подготовка футболиста
13. Характеристика специальной физической подготовки футболиста.
14. Допуск к соревнованиям.
15. Уровни и виды соревнований.
16. Права и обязанности спортсмена.

17. Состав и функции мандатной комиссии.
18. Категории и система проведения соревнований.
19. Требования к месту проведения соревнований.
20. Основное оборудование места соревнований, инвентарь.
21. Медицинское обеспечение соревнований.
22. Образцы документов для проведения соревнований.
23. Цель и задача соревнований.
24. Медицинский осмотр участников соревнований.
25. Обязанности и права членов судейской коллегии.
26. Судейская жестикация и терминология.
27. Режим дня и питание футболиста.
28. Взаимосвязь между тактикой и техникой футбола.
29. Методы совершенствования индивидуального тактико-технического мастерства.
30. Методика обучения тактико-техническим приемам футбола.
31. Управление учебно-тренировочным процессом в футболе на основе научных исследований.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

ОПРОС

Тема 1.1 Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.

Перечень вопросов:

1. Концепция футбола
2. Влияние на физическое развитие
3. Влияние на нравственное развитие человека

Тема 1.2 Зарождение и развитие избранного вида спорта

Перечень вопросов:

1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.

Тема 1.3. Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта.

Перечень вопросов:

1. Виды спортивного оборудования в избранном виде спорта
2. Техника безопасности и предупреждение травматизма
3. Оказание первой помощи при травматизме

Тема 2.1. Обучение технико-тактическим действиям

Перечень вопросов:

1. Виды техник ведения мяча
2. Задачи технической подготовки
3. Тактические задачи
4. Использование знаний технико-тактической подготовки в избранном виде спорта

Тема 2.2. Индивидуальная и групповая тактика

Перечень вопросов:

1. Виды групповых тактик
2. Начальное разучивание

3. Углубленное разучивание
4. Закрепление и дальнейшее совершенствование тактики

Тема 2.3. Организация занятий в ИВС

Перечень вопросов:

1. Последовательность ведения урока
2. Отличие микроцикла от мезоцикла
3. Продолжительность микроцикла
4. Продолжительность мезоцикла
5. Продолжительность макроцикла
6. Типы мезоциклов

Тема 2.4. Значение психологической подготовки

Перечень вопросов:

1. Средства и методы психологической подготовки
2. Основная задача специальной психологической подготовки
3. Предсоревновательная подготовка
4. Общая психическая подготовка
5. Специальная психическая подготовка

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

ПР№1

Тема 1.2: Зарождение и развитие избранного вида спорта

Задание:

Составить план-конспект урока по футболу. Часть урока, содержание занятия, дозировка, ОМУ

Темы для составления:

1. Развитие скоростно-силовых способностей
2. Развитие физических способностей
3. Тактическая подготовка.
4. Групповые действия в защите.
5. Удар по мячу подъёмом.
6. Техника перемещения.
7. Удары по мячу ногой и головой.
8. Передача мяча внутренней стороной стопы.
9. Развитие быстроты.
10. Удар по мячу подъёмом.
11. Вбрасывание мяча
12. Техника игры вратаря
13. Развитие выносливости

Каждый студент выполняет задание и прикрепляет в ЭИОС к **Теме 1.2.** Зарождение и развитие избранного вида спорта.

Цель составления план-конспекта привить студентам первичные навыки научно–

исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде. творческой мысли учителя, способной активизировать деятельность учащихся на творческое усвоение основ знаний.

Темы план-конспектов устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при составлении план-конспекта.

1. Поурочный план отражает объем и содержание изучаемого материала, последовательность этапов урока, виды деятельности учащихся, оснащение, объем домашнего задания.

2. Тема план-конспекта фиксирована и обязательна для выполнения.

3. При написании план-конспекта необходимо подобрать научные источники и ознакомиться с их содержанием.

4. Тема урока: (она обычно переносится из тематических планов, должна быть конкретная, ясная, определенная).

5. Цели урока:

При формулировке цели урока учитель должен осознать не только, чего он хочет достичь, но и каким образом он это может сделать.

6. Задачи урока:

обучающая (образовательная), развивающая (оздоровительная), воспитательная.

ОБОРУДОВАНИЕ: наглядные пособия, ТСО, языковой материал писателей и поэтов, экскурсии, дополнительный материал.

ХОД УРОКА: деятельность учителя, деятельность ученика, методы, приемы.

2. Оформление план-конспекта:

1. Ставится порядковый номер урока с начала учебного года или четверти, семестра, указывается класс, курс, в котором проводится урок. Далее записывается тема, которая соответствует разделу.

2. При формулировке цели урока учитель должен осознать не только, чего он хочет достичь, но и каким образом он это может сделать.

3. Затем ставятся задачи, их три: обучающая (образовательная), развивающая (оздоровительная), воспитательная. Они должны быть предельно конкретны, учитывать состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими, для получения кумулятивного эффекта, а так же тип урока (он указывается после задач). Необходимо учитывать, что воспитательная задача не может меняться каждый урок, её ставят на несколько занятий, или даже на четверть. Далее соответственно методы проведения, место, инвентарь, время проведения.

4. При составлении таблицы урока, различают 4 колонки:

1. Часть урока

2. Содержание (отвечает на вопрос: что?)

3. Дозировка (отвечает на вопрос: сколько?)

4. ОМУ (отвечает на вопрос: как?)

Если говорить о частях урока, то подготовительная часть заключается в организации учащихся, активизации их внимания, подготовка организма к предстоящим физическим нагрузкам.

В основной части решаются наиболее сложные задачи урока и немаловажное значение имеет последовательность расположения материала в этой части урока. Так, первыми выполняются упражнения, намеченные педагогом к изучению. Затем следуют упражнения, требующие повышенной точности движений, сложные по координации, рассчитанные на проявление быстроты. Эмоциональные и интенсивные упражнения выполняются к окончанию основной части урока.

Заключительная часть должна обеспечить правильное завершение урока, приведение организма в относительное спокойное состояние и, что очень важно, подготовить переход к последующей учебной деятельности. В конце заключительной части подводят итоги урока, могут быть рекомендованы упражнения на дом.

ПР№2

Тема 2.3: Организация занятий в ИВС

Задание:

Составление таблицы «План тренировочных занятий на две недели (мезоцикл) в предсоревновательный период»

Каждый студент выполняет задание и прикрепляет в ЭИОС к Теме 2.3. Организация занятий в ИВС.

Цель составления таблицы привить студентам первичные навыки научно–исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде. творческой мысли учителя, способной активизировать деятельность учащихся на творческое усвоение основ знаний.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями

1. Основные требования и рекомендации при составлении таблицы.

1. Таблица расписывается на две недели, включает в себя тренировочные занятия с понедельника по субботу.

2. Нагрузка и продолжительность тренировочных занятий отталивается от периода мезоцикла

2. Оформление таблицы

1. Сверху указывается наименование таблицы

2. Таблица включает в себя: дни занятий, направленность, нагрузку и дозировку, содержание занятия, время занятия (дневное, вечернее).

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	Задание выполнено правильно
«незачтено»	Задание выполнено неправильно