



Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А. Сенкевича
Н.В. Масыгина

«10» ноября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

индекс по учебному плану: Б1.О.01.06

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

профиль (направленность): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

факультет: Туризма

кафедра: Теории и методики физической культуры

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	72 часа / 2 ЗЕ	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
аудиторных	72	72
из них:		
лекции	12	4
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	58	4
самостоятельных контроль	2 -	64 -
Форма промежуточной аттестации		
Зачет	1 семестр	1 курс

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре теории и методики физической культуры


Составитель рабочей программы дисциплины  канд. пед. наук, А.Л. Волобуев

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «21» 10 2020г. № 1

Заведующий кафедрой  канд. пед. наук., доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела


В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой


Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину блока Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт» и студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, обучающихся по образовательной программе Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины блока Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт» являются формирование компетенций по физической культуре личности и способности 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 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.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в основную Б1.О.01 (обязательную) часть ОПОП ВО.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин: «Базовые и новые виды спорта – гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры», «История физической культуры и спорта», «Олимпийское движение и профессиональный спорт», «Теория и методика физической культуры и спорта».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения 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>Знает:</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>Умеет:</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 приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет 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.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины 2 зачетные единицы, 72 часа, включая зачет.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.					
			Л	Семинары	Практ. занятия	Др. виды работ		
Раздел 1. Теоретические занятия - 12 часов								
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор вида спорта.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Раздел 2. Практические занятия - 58 часов								
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	6	6	-	-	6	-	-	УК-7
Тема 2.2. Гимнастика и атлетическая подготовка	10	10	-	-	10	-	-	УК-7
Тема 2.3. Легкая атлетика	10	10	-	-	10	-	-	УК-7
Тема 2.4. Подвижные игры	4	4	-	-	4	-	-	УК-7
Тема 2.5. Спортивные игры: баскетбол	6	6	-	-	6	-	-	УК-7
Тема 2.6. Спортивные игры: волейбол	6	6	-	-	6	-	-	УК-7
Тема 2.7. Спортивные игры: мини-футбол	6	6	-	-	6	-	-	УК-7
Тема 2.8. Фитнес-технологии	6	6	-	-	6	-	-	УК-7
Тема 2.9. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	6	4	-	-	4	-	2	УК-7
Зачет	-	-	-	-	-	-	-	УК-7
Всего часов	72	70	12	-	58	-	2	

Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.					
			Л	Семинары	Практ. занятия	Др. виды работ		
Раздел 1. Теоретические занятия- 4 часа								
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	-	-	-	-	-	2	УК-7
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	-	-	-	-	-	2	УК-7
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	-	-	-	-	-	2	УК-7
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	-	-	-	-	-	2	УК-7
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор вида спорта.	2	2	2	-	-	-	-	УК-7
Раздел 2. Практические занятия - 4 часов								
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	6	2	-	-	2	-	4	УК-7
Тема 2.2. Гимнастика и атлетическая подготовка	10	-	-	-	-	-	10	УК-7
Тема 2.3. Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	10	УК-7
Тема 2.4. Подвижные игры	4	-	-	-	-	-	4	УК-7
Тема 2.5. Спортивные игры: баскетбол	6	-	-	-	-	-	6	УК-7
Тема 2.6. Спортивные игры: волейбол	6	-	-	-	-	-	6	УК-7
Тема 2.7. Спортивные игры: мини-футбол	6	-	-	-	-	-	6	УК-7
Тема 2.8. Фитнес-технологии	6	-	-	-	-	-	6	УК-7
Тема 2.9. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	6	2	-	-	2	-	4	УК-7
Зачет	-	-	-	-	-	-	-	УК-7
Всего часов	72	8	4		4		64	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Цели и задачи общей физической и специальной подготовки.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

Физические качества. Средства и методы развития физических качеств.

Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор вида спорта.

Основные принципы организации самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Современные популярные системы физических упражнений. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские игры и Универсиады. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Раздел 2. Практические занятия

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс формирования и совершенствования двигательных физических качеств – ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости.

Развития ловкости и гибкости: строевые приемы и действия, упражнения общеразвивающие и в парах, упражнения со спортивным инвентарем (скакалки, гимнастические палки, степ-платформы), акробатические упражнения (стойки, кувырки, перекуты, перевороты), упражнения на спортивных снарядах (шведская стенка, прыжки через гимнастического коня), подвижные игры.

Развитие быстроты: специально беговые упражнения, упражнения со спортивным инвентарем (скакалки), бег дистанции – 60, 100, 200 и 400 метров, подвижные игры и эстафеты.

Развитие силы: упражнения со спортивным инвентарем (гантели, гири, штанги, бодибарды, медболы, эспандеры и т.д.), упражнения на спортивных снарядах (шведская стенка, перекладины, брусья).

Развитие выносливости: бег на 1000 и 3000 м., подвижные игры.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.2. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад через стойку на руках, кувырок, назад прогнувшись через плечо, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на голове силой согнувшись, стойка на руках, переворот в сторону («Колесо»);

Упражнения на снарядах:

- упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, махи, соскок с поворотом;

- упражнения на параллельных брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук с махом в упоре, соскок махом вперед (углом), соскок махом назад, подъем махом назад (вперед) из упора на руках;

- опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок согнув ноги через коня в длину.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.3. Легкая атлетика.

Спортивная ходьба – техника спортивной ходьбы на 5 км;

Бег на короткие дистанции - техника старта и стартового разгона, техника бега по дистанции, финиширование, тренировка в беге на 60, 100, 200 и 400 метров; Бег на средние дистанции – техника старта и бега по дистанции, тренировка в беге на 800, 1000; Бег на длинные дистанции – техника бега по дистанции, тренировка в беге 3000 метров; Кроссовый бег на 5 км – техника бега по дистанции с разнообразным рельефом и покрытием;

Эстафетный бег – техника старта, бега по дистанции, бега и передачи эстафетной палочки, тренировка эстафетного бега 4x100;

Прыжки в длину с места – техника отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с места; Прыжки в длину с разбега – техника разбега, отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с разбега;

Метание снарядов – техника метания мяча 150 гр.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.4. Подвижные игры.

Эстафеты с элементами легкой атлетики и акробатических упражнений; Эстафеты с элементами легкой атлетики и переноской тяжестей и преодолением препятствий;

Подвижные игры с элементами баскетбола; Подвижные игры с элементами футбола.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.5. Спортивные игры: баскетбол.

Техника передвижения, приема и передачи мяча, ведения мяча и броска по кольцу;

Техника приема и передачи мяча в парах и тройках в движении, ведение мяча и обводка с броском по кольцу;

Техника игры в баскетбол на парах и тройках на одно кольцо;

Техника и тактика игры в баскетбол по командам согласно правил соревнований.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.6. Спортивные игры: волейбол.

Техника приема и передачи мяча, подача мяча.

Техника нападающего удара и приема мяча при атаке

Техника игры в волейбол согласно правил соревнований

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.7. Спортивные игры: мини-футбол.

Техника приема и передачи мяча в парах и тройках, ведение мяча и удара по воротам;

Техника ведения и обводки с передачей или ударом по воротам;

Техника и тактика игры в мини-футбол согласно правил соревнований.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.8. Фитнес-технологии на занятиях физической культуре.

Фитнесс — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Фитнес-технологии включают:

Аэробика – комплекс упражнений по музыку включающий: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, отжимание в упоре на коленях, упражнения на равновесие, «уголок пистолетом», «складка», шпагат (полушпагат), прыжок «разножка», прыжок «лошадка» или «кенгуру», отжимание в упоре лёжа, в упоре лёжа локти назад, уголок ноги вместе.

Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через

неё в различных направлениях и включает: базовые шаги, шаги V, шаги с захлестом голени, шаги с подъемом колена и ноги, отведение ног назад и в стороны, упражнения с гантелями.

Фитбол-аэробика - силовые упражнения и упражнения на растягивание мышц выполняются с использованием большого надувного мяча - фитбола и включают: шаги в положении сидя и лежа, мостик на шею, прогибы лежа на спине и животе, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на фитболе, поднимание туловища лежа на фитболе или на полу, ноги на фитболе.

Кроссфит – это эффективный способ силовых тренировок, в котором движения выполняются в высоком темпе и с максимальным напряжением сил. Кроссфит включает в себя гимнастические упражнения, бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину и через скакалку, упражнения с гантелями, тяжелой атлетики и гиревого спорта, пауэрлифтинга, специальные упражнения – «бёрпи», «пистолетик», «скалолаз», «планка», с метболом.

Роуп-скиппинг – комбинации различных прыжков через скакалку и выполнение акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Роуп-скиппинг включает прыжки: классические, на одной ноге, со сменой ног, боком, в приседе, «руки скрестно», с продвижением вперед-назад и в стороны, «ноги скрестно», «двойные», «высокие», «парные».

Стрейчинг – комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок и чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. В комплекс упражнений стрейчинга входит: растяжка мышц шеи, спины, рук, проработка мышц шеи, корсета спины и ног, мышц живота (пресс) и общая растяжка.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

Тема 2.9. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков определяется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ - жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов зависит возраста, пола и от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяют различные упражнения – тесты.

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств:

- *на быстроту*: бег 60м, 100м, челночный бег 10х10м, прыжки через скакалку, приседание;

- *ловкость и гибкость*: прыжок в длину с места и разбега, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, бёрпи;

- *на силу*: подтягивание на высокой (низкой) перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре от пола (скамейки), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, упражнение с гириями и штангой, метание набивного мяча;

- *на выносливость*: бег на 1, 2 и 3 км, скандинавская ходьба на 3 и 5 км.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: УК-7.1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>.

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>.

6.2. Дополнительная литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебное пособие / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — ISBN 978-5-406-06036-0. — URL: <https://www.book.ru/book/930421>. — Текст : электронный.

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Врублевский Е.П. 2-е изд., испр. и дополное — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — URL: <https://www.book.ru/book/928931>. — Текст : электронный.

3. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://book.ru/book/933840>. — Текст : электронный.

4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие / Кафка Б., Йеневайн О. — Москва : Спорт, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — URL: <https://www.book.ru/book/924171>. — Текст : электронный.

6.3 Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. <http://rusathletics.info/> Всероссийская федерация легкой атлетики
2. <https://sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России
3. <http://www.volley.ru/> Федерация волейбола России
4. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
5. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз
6. <https://ffarsport.ru/> Федерация фитнес-аэробики России

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Российское образование <http://www.edu.ru>.
2. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
4. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
5. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library/>].

6. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external\)](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)).
7. Журнал «Теория и практика физической культуры»: <http://www.teoriya.ru/ru>.
8. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: <http://www.vniifk.ru>.
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
10. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В образовательном процессе используются следующие информационные технологии:

- Электронно-библиотечная система – Book.ru;
- Электронно-библиотечная система Юрайт

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Оснащенность специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- Спортивная площадка со специализированной разметкой,
- Мячи волейбольные (30 шт.)
- Сетка волейбольная с антеннами;
- Стойки волейбольные (2 шт.);
- Мячи баскетбольные (30 шт.);
- Щиты баскетбольные с кольцами и корзинами (2 шт.);
- Мячи футбольные (30 шт.);
- Ворота футбольные с сеткой (2 шт.);
- Футбольное поле;
- Брусья параллельные (1 шт);
- Конь для опорного прыжка (1 шт.);
- Мостик подкидной (2 шт.);
- Перекладина гимнастическая (1 шт.);
- Маты гимнастические (20 шт);
- Легкоатлетический стадион.
- 8 дорожек по 400 м. с разметкой;
- Колодки стартовые (8 шт.);
- Барьеры легкоатлетические (85 шт.);
- Яма для прыжков с разбега (1 шт.);
- Стойки для прыжков в высоту (2 шт.);
- Планка для прыжков в высоту (2 шт.);
- Фишки для разметки (10 шт.);
- Табло информационное (1 шт.);
- Стенка гимнастическая (11 шт.);

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

В ходе учебных занятий по дисциплине Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт у студентов формируется целостное понимание и представление о роли и значении физической культуры и спорта в жизни человека, о сущности физической культуры как

социального института, о средствах физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности, об основах здорового образа жизни и его составляющих, об особенностях использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов и повышения эффективности учебного труда, об основах и этапах обучения движениям и развитию физических качеств определенными средствами и методами, об основных принципах, формах и содержании самостоятельных физическими упражнениями.

Для развития когнитивной сферы студента на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, демонстрационный материал, активные и интерактивные формы занятий.

Двигательные умения и навыки по освоению общефизических, гимнастических, легкоатлетических и фитнес упражнений совершенствуются путем многократного повторения и соревновательным методом, технические элементы игровых видов (баскетбол, волейбол, футбол) и тактики игры вырабатываются *парным, групповым или поточным* способом.

Высокая квалификация и компетентность специалиста, освоившего дисциплину Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт обусловлена выраженной эффективностью самостоятельной работы студентов базирующейся на освоении технологии поиска и сбора новой информации, технологии педагогического наблюдения и анализа соревновательной деятельности, системного сбора и представления новой информации.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

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 и перечня видов испытаний (тестов) и контрольных

нормативов для проверки уровня физического развития.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Для эффективного понимания и оперирования материалом, умения разбирать материал на составные части, четкого представления его структуры, понятий, правил и методического обеспечения, взаимосвязей составных элементов, освоение лекционного курса дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт, включающего мультимедийные формы для студентов предполагает выполнение следующих правил:

- 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 практическим (семинарским) занятиям

Эффективное освоение практического курса дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт овладение техническими умениями и навыками, методическими особенностями обучения двигательным действиям, развитием физических качеств, построением учебно-тренировочного процесса, понимание и оперирование материалом, умения разбирать материал на составные части, четко представляя его структуру, понятия, правила и методическое обеспечение, взаимосвязи составных элементов, создание новых технологий обучения потребует от студентов предварительной работы:

- быть полностью экипированным для практических занятий в спортивный костюм и обувь;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей теме занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию по организации физкультурной и спортивной деятельности, материалы правоприменительной практики;

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

- в ходе практического занятия 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 по графику его работы.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт 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.

Перечень видов самостоятельной работы:

- изучение содержания учебных программ, наблюдение за занятиями, подготовка

конспектов,

- подготовка к зачету, собеседованию
- просмотр и анализ видео-обучающих материалов и соревнований
- подготовка к выполнению двигательных нормативов

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РП;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах 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.

Аудиторные самостоятельные занятия включают в себя:

- работу с источниками литературы (учебниками): конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных разделов и тем, анализ содержания научно-методической литературы;
- просмотр учебных кинофильмов, учебных видеороликов по методике обучения отдельным техническим элементам, индивидуальной и групповой тактической подготовке по игровым видам спорта;

Подготовка к зачету, собеседованию:

- воспроизведение понятий, методов самостоятельной тренировки, принципов организации занятий, интерпретация, применение знаний теории в предложенных конкретных условиях, понимание структуры (целого и составных частей) занятий по физической культуре;
- анализ, систематизация и обобщение необходимых сведений по пройденным разделам программы.

Подготовка к выполнению двигательных нормативов:

- выполнение индивидуальных и групповых технических элементов по гимнастике, легкой атлетике, фитнеса и игровым видам спорта (результат тестирования);
- развитие физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, фитнесу.

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.
- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным настоящей рабочей программой;
- в полном объеме выполнять плановые задания, предложенные преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на практических занятиях 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. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной при необходимости программой дисциплины *Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт*, для 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. 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.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной	Этап 1. Формирование базы знаний: - лекции; - практические занятия по темам теоретического содержания; - самостоятельная работа

<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>и</p> <p>подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Умеет:</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 приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет 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. 	<p>студентов по вопросам тем теоретического содержания.</p> <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - ситуационные задачи; - самостоятельная работа по решению ситуационных заданий; <p>- подготовка рефератов, докладов, эссе на заданную тему.</p> <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; - анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; - тестирование текущих знаний и умений; - проверка рефератов, докладов, эссе на заданную тему; - заслушивание и обсуждение докладов с презентацией на практических, семинарских занятиях и научных студенческих конференциях; - итоговый контроль по дисциплине.
---	---	---

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
<p><u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<p><u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - успешное выполнение тестирования; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы

знаний	
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%; - знает структуру построения занятий, формы и способы планирования, документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на зачете; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению - своевременное выполнение практических тестов (нормативов)
Уровни	<p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения; - владение планированием дисциплины. <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса; - корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся; - возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки.
<i>Описание шкал оценивания</i>	
Оценивание результатов устных опросов на зачете	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе.</p> <p>«Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое</p>

	представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительно заданные ему вопросы.	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
	4. Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
		- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.
Оценивание результатов практического тестирования	Умения и навыки студента на зачете оцениваются: - <i>оценка «зачтено»</i> - студент выполнил все виды испытаний выносимых на зачет и по контрольным нормативам набрал необходимую сумму баллов при сдаче: пяти нормативов – 17 баллов, трех – 10 баллов - <i>оценка «не зачтено»</i> - студент не выполнил все виды испытаний или не набрал необходимую сумму баллов	

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

12.3.1 Тематика вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие,
5. Профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.

6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Физическая культура личности студента.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физической культуры.
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Гуманитарная значимость физической культуры.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Основы организации физического воспитания в вузе.
15. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
16. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
17. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
18. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
21. Представление об опорно-двигательном аппарате.
22. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
23. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
24. Представление о дыхательной системе.
25. Представление о пищеварительной системе.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Понятие о функциональной активности человека.
28. Характеристика умственного и физического труда.
29. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
30. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
32. Гипокинезия и гиподинамия.
33. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
34. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
35. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
38. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
39. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
40. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента.
41. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.
42. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
43. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
44. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
45. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
46. Режим труда, отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности.
47. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания воздухом, солнцем, водой.
48. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма.
49. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

50. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.
51. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
52. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
53. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
55. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.
56. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
57. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
58. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
59. Методические принципы физического воспитания.
60. Методы физического воспитания.
61. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
62. Общие положения воспитания физических качеств.
63. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
64. Специальная физическая подготовка, её цель и задачи.
65. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
66. Структура подготовленности спортсмена.
67. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
68. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
69. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
70. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
73. Общая и моторная плотность занятия. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
74. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
75. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
77. Расчет часов самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
78. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
79. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
80. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
81. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
82. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
83. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.

84. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческий спорт, его организационные особенности.
85. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
86. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
87. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
88. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
89. Студенческие спортивные соревнования, как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
90. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
91. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
92. Международные студенческие спортивные соревнования.
93. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
94. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
95. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
96. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
97. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
98. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
99. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
100. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

12.3.2 Методические указания, виды испытаний и контрольные нормативы по дисциплине для очной формы обучения

Виды испытаний и контрольные нормативы для студентов назначаются с целью контроля уровня развития физических качеств и для оценки умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих уровень формирования компетенции в процесс освоения образовательной программы.

Виды испытаний и контрольные нормативы устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

Перечень и количество нормативов для зачета определяется преподавателем исходя из наличия спортивно учебно-материальной базы и пола и возраста студентов.

Для проверки и оценки умений и навыков студента на зачете определяется пять видов испытаний (нормативов) для проверки уровня развития физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Нормативы сдаются в определенной последовательности и не более трех в день. Студенты имеют право выбрать упражнения для сдачи зачетных нормативов из перечня в соответствии наименованием физических качеств, но обязаны сдать все пять нормативов и набрать в сумме не менее 17 баллов. При этом все пять нормативов должны быть сданы не менее, чем на 1 балл.

Студент, не сдавший своевременно все пять нормативов или не набравший положенную сумму баллов не аттестуется по дисциплине. Студентам своевременно не аттестованным по практическим нормативам представляется дополнительное время для

подготовки и передачи нормативов, но не более 15 дней.

Студенты освобожденные от сдачи практических нормативов по состоянию здоровья преподавателем определяется задание в индивидуальном порядке в виде контрольной работы.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для студентов направление подготовки – «Физическая культура»

ЮНОШИ - 1 курс

№ п/п	Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<i>Физическое качество - быстрота</i>						
1	Бег на 60 метров (сек)	10,0	9,5	9,0	8,6	7,9
2	Бег на 100 метров (сек)	15,3	14,8	14,4	14,1	13,1
3	Челночный бег 10х10 метров (сек)	29,0	29,3	28,8	28,3	27,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	60	80	90	100	110
<i>Физическое качество - ловкость и гибкость</i>						
5	Прыжок в длину с места. (см)	170	190	210	225	240
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	26	30	33	37	48
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	45	50
8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	2	4	6	8	13
<i>Физическое качество - сила</i>						
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	28	32	44
11	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	13	17	20	23	26
	Жим штанги лежа 40 кг. (кол-во раз)	8	10	12	14	16
<i>Выносливость</i>						
12	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,00	3,35	3,15	3,00	2,48
13	Бег на 3 км (мин, сек)	15,30	15,00	14,30	13,40	12,00

ДЕВУШКИ – 1-курс

№ п/п	Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<i>Физическое качество - быстрота</i>						
1	Бег на 60 метров (сек)	12,0	11,5	10,9	10,5	9,6
2	Бег на 100 метров (сек)	19,0	18,5	17,8	17,4	16,4
3	Челночный бег 10х10 метров (сек)	31,5	30,0	30,6	30,2	29,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	70	90	100	110	120
<i>Физическое качество - ловкость и гибкость</i>						
5	Прыжок в длину с места. (см)	150	160	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	28	32	35	43
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	44	47

8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	6	8	11	13	16
Физическое качество - сила						
9	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	18
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	10	12	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейки (кол-во раз)	10	12	15	18	20
12	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	10	14	17	20	23
13	Жим штанги лежа 20 кг. (кол-во раз)	6	8	10	13	15
Выносливость						
14	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,45	4,20	4,00	3,40	3,20
15	Бег на 2 км (мин, сек)	14.30	13.50	13.10	12.30	10.50

12.3.3 Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей,

методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Темы контрольных работ

Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие.

2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

3. Физическое воспитание обучающихся высших учебных заведений России (учебная работа, программа физического воспитания обучающихся, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в средних специальных учебных заведениях.)

4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 1.2. «Социально - биологические основы физической культуры и спорта».

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Личная гигиена, рациональное питание. Законы физиологии труда. Вредные привычки.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Физическая культура в семье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 1.4. «Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Изменения состояния и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 1.5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Подготовка спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая.) Физическая подготовка - общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).
2. Средства и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.).
3. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений, скорости).
4. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.

Тема 1.6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальный выбор спорта»

1. Основные принципы, формы, содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и дозирование нагрузки в тренировке.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Краткая история Летних Олимпийских игр.
5. Краткая история Зимних Олимпийских игр.
6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом