Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

Факультет высшего образования
Кафедра гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	«Начальное образование»
Квалификация выпускника:	бакалавр
Форма обучения:	очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2024.05.24 11:20:59+03'00'

Армавир, 2024

Авторы: к.пед.н., доцент Семенова Н.В.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

При разработке РПД в основу положен учебный план направленности (профиля) «Начальное образование».

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 9 от «24» мая 2024 г.)

Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Семенова Н.В. _____

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела РПД	Страница
1.	Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2.	Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3.	Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4.	Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	6
5.	Содержание дисциплины	7
6.	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	20
8.	Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	21
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих 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 профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)», здоровьесберегающему модулю.

Освоение дисциплины является основой для изучения последующих дисциплин учебного плана, успешной реализации программ практик и подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный	УК-7.1. Определяет личный уровень сформиро-	**Знать:** - основные понятия, формы и методы

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ванности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	формирования физической культуры, - теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; - физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; - индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; - особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; - роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; - правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности. **Уметь:** - выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; - применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; - учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** - навыками применения основных форм и методов физического воспитания; - системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

			укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); -навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; - навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									
1	2	72	-	36	-	-	36	-	зачет
Заочная форма обучения									
3	1	36	2	-	-	-	34		-
4	1	36	-	4	-	-	28	4	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль
				лекции	практические	лабораторные		
1.	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	4	2	-	2	-	2	
2.	Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.	32	16	-	16	-	16	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
3.	Гимнастика, акробатика.	28	14		14	-	14	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике
4.	Комплекс корригирующих упражнений.	8	4		4	-	4	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике
	Контроль							

* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость, *часов*	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) **часов**	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС, часов	Текущий рубежный контроль
				лекции	практические	лабораторные		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	-	-	-	-	10	Реферат или эссе
2	Социально-биологические основы физической культуры	24	-	-	-	-	24	тестовое задание
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	18	2	2	-	-	16	реферат
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	16	4	-	4	-	12	тестовое задание
	Контроль	4						

* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий (*для обучающихся очной формы)*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Подготовка мест занятий и инвентаря.
2. Спортивная экипировка.
3. Общие правила поведения во время занятий физической культурой и спортом.
4. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.
5. Требования безопасности во время занятий гимнастикой.
6. Требования безопасности при проведении подвижных игр.
7. Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу.
8. Требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

5. Выполнение контрольных нормативов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие гибкости (упражнения со снарядами и без).
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие гибкости (упражнения со снарядами и без).
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие гибкости (упражнения со снарядами и без).
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольных нормативов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9.

Тема: Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости.
3. ОФП.

4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольных нормативов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольных нормативов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17.

Тема: Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18.

Тема: Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Обучить комплексу корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.
5. Выполнение контрольных нормативов.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий (*для обучающихся заочной формы)*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
4. Управление самостоятельными занятиями.

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены учебным планом.

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

Вид самостоятельной работы	**Примерная трудоемкость**
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	-
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	22
Подготовка к текущему контролю	2
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	-
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	-
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	-
Подготовка к промежуточной аттестации	2
ИТОГО СРО:	36

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	18
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	-
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	-
Проектная деятельность по темам дисциплины	-
Решение кейсов, задач, расчетных работ	10
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	62

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными мето-

дами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды

дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний обучающихся осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

выполнение контрольных нормативов по ОФП;

выполнение контрольных нормативов по гимнастике;

тестовое задание;

выполнение кейс-задания;

реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Примерный перечень заданий контрольных нормативов для оценки сформированности компетенций УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Контрольные нормативы по гимнастике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Комплексное упражнение (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик»)	+	+	+	+	+	+
Комплексное упражнение на бревне в равновесии	+	+	+	+	+	+
Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	ладони	кулаки	пальцы	ладони	кулаки	пальцы

Контрольные нормативы по ОФП

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м.	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
(мин, сек)						
Челн. бег 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3х10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

Темы рефератов (презентаций) для самостоятельной работы

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Примеры тестов для оценки сформированности компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

1. Физическая культура - это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;

в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физи-

ческой подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

2. Физическая культура личности характеризуется:

а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;

б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля над индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;

в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;

г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Какова роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях. Правильные ответы: 1-в, 2-г, 3-б

4. Перечислить основные физические (двигательные качества):

а) быстрота, нравственность, сила воли, гибкость, ловкость;

б) быстрота, выносливость, сила воли, гибкость, ловкость;

в) быстрота, выносливость, сила.

5. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердца:

а) 200-240 уд./мин.;

б) свыше 180 уд./мин.;

в) 130-180 уд./мин.

6. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды называется:

а) реакцией;

б) релаксацией;

в) адаптацией.

7. Подсчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) называется:

а) динамометрией;

б) антропометрией;

в) пульсометрией.

8. Доступным показателями самоконтроля являются:

а) пульс и уровень артериального давления;

б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

в) рост и масса.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет

собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

10. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:

а) здоровый образ жизни;

б) здоровый стиль жизни;

в) здоровье.

Кейсы (практические задания) для оценки степени сформированности компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Практическое задание 1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Практическое задание 2. Проведение комплекса корригирующих и дыхательных упражнений в заключительной части занятия.

6.2. Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
3. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
4. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Атлетическая гимнастика.
6. Коррекция массы тела.
7. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
8. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
11. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
13. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
14. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
15. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
16. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.

17. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
18. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
20. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
21. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

6.3. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1. Текущая аттестация

Шкала оценивания степени сформированности компетенций УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** - терминологию теории и методики физической культуры; - исторические факты развития видов спорта в мире и России. **Умеет:** - подбирать методы исследования, адекватные поставленной задаче; - выявлять существенные черты изучаемых процессов, явлений и событий в обучении, воспитании и развитии спортсменов (обучающихся); - подбирать и составлять комплексы упражнений, владеет терминологией; подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи. **Владеет**: - способностью выделять все основные структурные единицы программы исследования; - свободно техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4 «хорошо»	**Знает:** - терминологию теории и методики физической культуры; - исторические факты развития видов спорта в мире и России. **Умеет**: - подбирать методы исследования, адекватные поставленной задаче; - выявлять существенные черты изучаемых процессов, явлений и событий в обучении, воспитании и развитии спортсменов (обучающихся); - подбирать и составлять комплексы упражнений, владеет терминологией; - подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии. **Владеет:**

	- техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** - терминологию теории и методики физической культуры; - исторические факты развития видов спорта в мире и России. **Умеет**: - подбирать методы исследования, адекватные поставленной задаче; - подбирать и составлять комплексы упражнений, владеет терминологией, подбор упражнений не соответствует предстоящей основной деятельности. **Владеет:** - техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.
2 «неудовлетворительно»	нет логической последовательности в подборе упражнений, студент не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

6.3.2. Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	**Знать:** - теоретико-методологические основы физической культуры и спорта. **Уметь**: - использовать методику проведения урока физической культуры при различных уровнях физической подготовленности, половозрастных критериях; - регулировать степень утомления, профилактировать травматизм на занятиях. **Владеть:** - методами, формами и организацией проведения оздоровительных мероприятий; - навыками разработки комплексов физической культуре и рекомендации по проведению самостоятельных занятий с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта.
Не зачтено	**Не знает:** - теоретико-методологические основы физической культуры и спорта. **Не умеет**: - использовать методику проведения урока физической культуры при различных уровнях физической подготовленности, половозрастных критериях; - регулировать степень утомления, профилактировать травматизм на занятиях. **Не владеет:** - методами, формами и организацией проведения оздоровительных мероприятий; - навыками разработки комплексов физической культуре и рекомендации по проведению самостоятельных занятий с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов

высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html

2. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное

пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для

студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 111 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. -

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819 . - Библиогр. в кн. - ISBN 978-57410-1674-9. - Текст : электронный.

4. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции :

[16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577 . - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3. - Текст : электронный.

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом

[Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 c. — 978-59590-0882-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/69779.html

6. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме

Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. :

Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63352.html

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Мрочко О.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические

рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 c. — 22278397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65688.html

2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального

состояния студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт- Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 c. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа:

http://www.iprbookshop.ru/63642.html

8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

1. Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ https://alsivuz.ru/eios/.

Адрес официального сайта НЧОУ ВО АЛСИ https://alsivuz.ru/.

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных ОПОП, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Состав оборудования и технических средств обучения отражен в сведениях о наличии оборудованных учебных кабинетов / объектов для практических занятий в НЧОУ ВО АЛСИ и размещен на официальном сайте вуза в открытом доступе.

Для проведения учебных занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования, в том числе цифрового и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации в соответствии с содержанием данной рабочей программы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

8.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

НЧОУ ВО АЛСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Его состав отражен в реестре программных продуктов, используемых в процессе реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования - программ бакалавриата на основании открытого лицензионного соглашения, а также в соответствии с заключенными договорами. Реестр размещается в ЭИОС и вуза и подлежит обновлению (при необходимости), но не реже одного раза в год.

8.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - https://cyberleninka.ru/
5. Научная педагогическая электронная библиотека им. К. Д. Ушинского http://elib.gnpbu.ru/
6. Библиотека «Руниверс» https://runivers.ru/about/ru/
7. Педагогическая библиотека https://pedlib.ru/user/
8. БИБЛИОТЕКАРЬ.ру http://www.bibliotekar.ru/
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» http://infoliolib.info/
10. БиблиоРоссика http://www.bibliorossica.com/

Информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов https://fgos.ru/

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

5. Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6. Грамота.Ру: справочно-информационный портал «Русский язык» - http://www.gramota.ru

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Для успешного освоения данной дисциплины студенту необходимо:

- посетить практические занятия, в ходе которых активно осваивать теоретическую информацию, выполнять упражнения, овладевать техникой и тактикой спортивных дисциплин,
- по указанию преподавателей вести необходимые записи в рабочих тетрадях,
- своевременно выполнять отчетные задания и сдавать контрольные нормативы,
- выполнить зачетные требования.

5. Работа с рефератами на этапе анализа может быть представлена следующим образом: в первую очередь следует выявить ключевые проблемы темы реферата и понять, какие именно из представленных данных важны для решения; войти в ситуационный контекст реферата, определить, кто его главные действующие лица, отобрать информацию необходимую для анализа, понять, какие трудности могут возникнуть при написании реферата; выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины ключевые идеи, для того, чтобы освежить в памяти теоретические концепции и подходы, которые предстоит использовать при анализе темы реферата; бегло прочитать реферат, чтобы составить о нем общее представление, внимательно прочитать реферат фиксируя все факторы или проблемы, имеющие отношение к поставленным вопросам; продумать, какие идеи и концепции соотносятся с проблемами, которые предлагается рассмотреть при написании реферата.