

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

**направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль подготовки:
Дошкольное образование. Начальное образование.**

Б1.О.08

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения

заочная

Дисциплина реализуется

ЧУ ВО «Институт государственного администрирования» в соответствии с договором о сетевой
форме реализации образовательных программ

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	2	2	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	2	2	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)			-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)			-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	66	66	-
СРuz - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	66	66	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации			-
Форма промежуточной аттестации (зачет)	4	4	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	7	1	1				6
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	7	1	1				6
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	6						6
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	6						6
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	6						6
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	4						4
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	4						4
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	4						4

1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	4						4
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	4						4
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	4						4
1.12	Методико-практические занятия	УК-7							
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	4						4
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	4						4
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	4						4
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7							
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	4				4	
	Всего часов		72	6	2			4	66

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура и спорт 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 в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм 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, физической

деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни. 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.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и 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. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

сти. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной про-

фессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема 12. Методико-практические занятия.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Тема 13. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.

Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.

Тема 14. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной дея-

тельности.

Тема 15. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм.

Баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты.

Волейбол. История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Футбол. Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.

4.3 Практические занятия

Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

Тема 2.3. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм.

Оценочное средство: Контрольные нормативы

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

Практическое задание:

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя от груди	9м	6м

3	Бросок мяча в кольцо с 5-ти точек (из 10 раз)	5	4
4	Штрафной бросок (из 10 раз)	6	5
5	Ведение мяча с обводкой стоек и броском мяча в кольцо (сек)	6	5
6	Передача мяча в круг (за 30 сек)	14	11

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 6х5м	11.3с	12.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м	7м
3	Передача мяча сверху и снизу стоя на месте в парах (кол-во раз)	20>	15>
4	Передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз)	8>	7>
5	Подача мяча через сетку (из 10 раз)	7>	6>
6	Подача мяча с 3м – прием мяча и передача обратно партнеру с ловлей мяча через сетку (из 10 раз)	8>	7>

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

Шкала оценивания

№	Название упражнения	Юноши
1	Челночный бег 6х5м	11.3с
2	Бросок набивного мяча стоя из за головы	10м
3	Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
4	Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)	4
5	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по	3

	воротам правой ногой	
6	Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам левой ногой	3

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
2. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие. Издательство: ОГУ, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=1)

5.2. Дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта: учебник. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016 (ЭБС Университетская библиотека онлайн, URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1)

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation;
4. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
5. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной, формирующей у обучающихся универсальную компетенцию УК-7. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» рассматривается в рабочей программе.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», приведен в настоящей рабочей программе. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- Устный ответ

- Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике
- Реферат
- Тестирование

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в рабочей программе рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходит в форме зачета.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплин)
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физиче-	Сдача нормативов в соответствии с нормами Устный ответ Тест	1-15

		ской подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности		
--	--	---	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенций УК-7)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенций УК-7)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки тестирования

(формирование компетенций УК-7)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенций УК-7)

Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.

Шкала оценивания контрольных нормативов

Нормативы испытаний (тестов) для студентов

Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
1.1	Бег на 100м (секунд)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
1.2	или бег на 60м	7,9	8,6	9,0	9,6	10,5	10,9
1.3	или бег на 30м	4,3	4,6	4,8	5,1	5,7	5,9
2.1	Бег на 2000м (мин,сек)				10,50	12,30	13,10
2.2	или бег на 3000м (мин,сек)	12,00	13,40	14,30	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой пе- рекладине (кол-во раз)	15	12	10	-	-	-
3.3	или подтяги- вание из виса лёжа на низ- кой перекла- дине (кол-во раз)	-	-	-	18	12	10
3.4	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	44	32	28	17	12	10
4	Наклон впе- ред из поло- жения стоя с прямыми но- гами на полу	13	8	6	16	11	8

	(ниже уровня скамьи - см)						
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

Испытания (тесты) на выбор

№	Упражнение	ЮНОШИ отлично (золотой значок)	ЮНОШИ Хорошо (серебряный значок)	ЮНОШИ Удовлетв. (бронзовый значок)	ДЕВУШКИ отлично (золотой значок)	ДЕВУШКИ Хорошо (серебряный значок)	ДЕВУШКИ Удовлетв. (бронзовый значок)
5	Челночный бег 3х10м (с)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	320	290	270
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
7	Поднимание туловища из положения лё- жа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	43	35	32
8.1	Метание спор- тивного снаря- да весом 700г (метров)	37	35	33	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	21	17	14
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дис- танция 10м (оч- ки)	25	20	15	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, дис- танция 10м (оч- ки)	30	25	18	30	25	18
10	Туристический поход с провер- кой туристских навыков	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км	дистанция 15км

Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Оценочное средство: реферат.

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Примерные темы реферативных работ

для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные trimestры беременности.
16. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
17. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
18. Основы методики самомассажа.
19. Нетрадиционные оздоровительные методики.
20. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
21. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
22. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Тест.

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

1) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2) Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр.
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности

3) Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4) Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5) Что называется осанкой человека?

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

6) Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) крепкий сон;
- В) аппетит.

7) С какой целью планируют режим дня?

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

8) Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура.

9) Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия;
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

10) Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение;
- Б) соблюдение режима дня;
- В) закаливание.

11) Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) пить минеральную воду.

12) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений;
- Б) скоростных упражнений;
- В) упражнений на координацию.

13) Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена.

14) Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин;
- В) 70 - 80 уд/мин.

15) Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.

16) Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- А) 90 уд/мин;
- Б) 150 уд/мин;
- В) 180 уд/мин.

17) Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать.

18) Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких;
- Б) хорошее самочувствие;
- В) частота сердечных сокращений.

19) Что необходимо сделать при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба.

20) Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

21) Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

22) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований является:

- А) правила соревнований;
- Б) программа соревнований;
- В) положение соревнований.

23) Почему на занятии по физической культуре выделяют подготовительную, основную, заключительную часть занятия?

- А) преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) выделение частей занятия связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- В) такова традиция.

24) Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху.

25) Каков один из принципов закаливания?

- А) постепенность;
- Б) решительность;
- В) однообразие.

26) Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- В) легко переносятся неблагоприятные климатическими условия и отрицательные экологические факторы.

27) Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) затылком, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;

28) Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

29) Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- А) разучивания координационно сложных действий;
- Б) закрепления сформированных навыков;
- В) совершенствования гибкости.

30) В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- А) прыжки и бег;
- Б) потягивание;
- В) упражнения для мышц ног;
- Г) упражнения для мышц туловища;
- Д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) дыхательные упражнения, спокойная ходьба

8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)

(формирование компетенций УК-7)

Оценочное средство: Сдача контрольных нормативов .

Учебное задание: с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 60м;
2. Челночный бег 3х10м.,
3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
8. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
10. Прыжки через скакалку.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Волейбол

1. Верхняя передача мяча,
2. Подача мяча, нападающий удар;
3. Прием мяча снизу двумя руками.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.