

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

**Факультет психологии и дефектологии  
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Очно-заочная

Разработчики:

Миронов А. Г., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9  
от 23.03.2020 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_



Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)    Подготовлено в системе  
1С:Университет (000020952)

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и использования их для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научить применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- овладеть практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни и физической культуры в целом, понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.01.08 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

#### **ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни студента;</li><li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li><li>- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;</li><li>- индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li><li>- профессионально - прикладную физическую подготовку;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять уровень физического развития человека;</li><li>- применять общедидактические принципы;</li><li>- совершенствовать функциональные системы человеческого организма;</li><li>- формировать средства физической культуры;</li><li>- целенаправленно выстраивать педагогический процесс физического воспитания;</li></ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основами здорового образа жизни;- базовыми навыками в сфере физической культуры и спорта;</li><li>- социально-биологической составляющей, полученной в школе;</li><li>- определенными практическими навыками в сфере физической культуры;</li><li>- общекультурными знаниями в сфере физической культуры.</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Восьмой семестр |
|--------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>50</b>   | <b>50</b>       |
| Лекции                                     | 20          | 20              |
| Практические                               | 30          | 30              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>36</b>   | <b>36</b>       |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                 |
| Зачет                                      |             | +               |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>72</b>   | <b>72</b>       |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>2</b>    | <b>2</b>        |

### 5. Содержание дисциплины

#### **Модуль 1. Лыжная подготовка:**

Обучение технике передвижению на лыжах. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Методика обучения классическим и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

коньковым способам передвижения.

## **Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика:**

Характеристика игры волейбол. Основы технической подготовки в волейболе. Структура и содержание предмета "Легкая атлетика". Техника различных вариантов бега и ходьбы.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (20 ч.)**

#### **Модуль 1. Лыжная подготовка (10 ч.)**

Тема 1. Обучение технике передвижению на лыжах (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника.

Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 4. Методика начального обучения передвижению на лыжах (2 ч.)

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Использование методических приемов овладения техникой способов передвижения на лыжах, моделирование условий для достижения вариативности способов ходов. Реализация этапов обучения на примере овладения ходами, спусками, подъемами, поворотами и торможениями на снегу.

Тема 5. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (2 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок. Методика обучения коньковым способам передвижения. Классификация способов передвижения на лыжах, деление лыжных ходов по работе рук в момент отталкивания, количеству скользящих шагов в цикле, способу отталкивания ног. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах, изменение профиля местности для лыжной подготовки. Ошибки в технике передвижения, причины и методы устранения.

## **Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика (10 ч.)**

Тема 6. Характеристика игры волейбол (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

Возникновение и развитие волейбола. Общие правила волейбола.

Содержание технического приема. Основы технических элементов защиты в волейболе.

Специфика соревновательной деятельности в волейболе.

Тема 7. Основы технической подготовки в волейболе (2 ч.)

1. Общие вопросы стратегии двигательного обучения в волейболе.

2. Двигательное обучение техническим действиям.

3. Техника нападения и техника защиты.

Тема 8. Основы технической подготовки в волейболе (2 ч.)

1. Общие вопросы стратегии двигательного обучения в волейболе.

2. Двигательное обучение техническим действиям.

3. Техника нападения и техника защиты.

4. Основные понятия о тактике волейбола.

Тема 9. Структура и содержание предмета "Легкая атлетика" (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

Тема 10. Техника различных вариантов бега и ходьбы (2 ч.)

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега.

Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (30 ч.)**

#### **Модуль 1. Лыжная подготовка (16 ч.)**

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника.

Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 4. Лыжная подготовка (2 ч.)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

#### Тема 5. Лыжная подготовка (2 ч.)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и конь-ковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

#### Тема 6. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

#### Тема 7. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

#### Тема 8. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (2 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок.

### **Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика (14 ч.)**

#### Тема 9. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

#### Тема 10. Развитие основных физических качеств с помощью спортивных игр (2 ч.)

Выполнение разминки и различных вариантов круговой тренировки на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Их сочетание в различных вариантах спортивных игр. Применение элементов спортивных игр (баскетбол,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

волейбол, футбол) для развития основных физических качеств.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи (2 ч.)

Общая физическая подготовка как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и способствующий повышению функциональных возможностей, общей работоспособности организма. Применение различных методов тренировки для развития общей физической

Тема 12. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 13. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики (2 ч.)

Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 14. Развитие основных физических качеств (2 ч.)

Выполнение разминки и различных вариантов круговой тренировки на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Их сочетание в различных вариантах спортивных игр. Применение элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) для развития основных физических качеств.

Тема 15. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Восьмой семестр**

##### **Модуль 1. Лёгкая атлетика**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

4. Профессиональная направленность физического воспитания.

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

4. Профессиональная направленность физического воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

## **Модуль 2. Спортивные игры**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

## **7. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования      |                |                             |
|------------------|-------------------------|----------------|-----------------------------|
|                  | Курс, семестр           | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины |
| ОК-8             | 4 курс, Восьмой семестр | Зачет          | Модуль 1: Лёгкая атлетика.  |
| ОК-8             | 4 курс, Восьмой семестр | Зачет          | Модуль 2: Спортивные игры.  |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Прикладная физическая культура, Физическая культура и спорт.

### **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)



учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

**Пороговый уровень:**

понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

**Уровень ниже порогового:**

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине "Физическая культура и спорт", студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен<br>(дифференцированный зачет)         | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

**Критерии оценки знаний студентов по дисциплине**

| Оценка    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено   | Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт". Хорошо ориентируется в вопросах: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов; Основы здорового образа жизни студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра. Творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу. |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт", обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

3. Назовите олимпийские виды спорта.
4. Выполнение контрольного норматива "Бег 100 м."
5. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед касаясь (гибкость)"

#### Модуль 2: Спортивные игры

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.
3. Расскажите о средствах и методах физического воспитания.
4. Дайте характеристику физическим качествам.
5. Выполнение контрольного норматива "Штрафной бросок"

### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Восьмой семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
2. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
3. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
4. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
5. Расскажите о средствах физического воспитания.
6. Дайте характеристику методам физического воспитания.
7. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
8. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
9. Основные правила безопасности при занятиях физической культуры
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
11. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
12. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям физической культуры.
13. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
14. Перечислите основные понятия физической культуры.
15. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
16. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
17. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
18. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
19. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
20. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1). – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с. – Текст : непосредственный.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – Текст : электронный.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
4. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2018. – 311 с. – Текст : непосредственный.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни.
3. <http://community.livejournal.com/childphysical/45721.html> - Дети, спорт и физкультура – Музыка на занятиях.

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

**(обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)      Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Спортивный зал общефизической подготовки.**

**(аудитория № 110)**

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**

**(аудитория № 301)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, экран), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

**Помещение для самостоятельной работы  
(помещение № 217)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020952)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000020952)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска 1 шт.), компьютеры 6 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

**Помещение для самостоятельной работы**

**Читальный зал электронных ресурсов**

**(помещение № 101 б)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.