

**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  
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки: Психология образования  
Форма обучения: заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности Дугина В. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол  
№ 8 от 19.03.2020 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.

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке 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;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.02.03 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 триместре.

Освоение дисциплины Б1.О.02.03 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.07.04 Производственная (педагогическая) практика.

Б1.02.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)

Б2.02.02 Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования) 03 Социальное обслуживание (в сфере социального обслуживания и социального обеспечения).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                    | Образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. | знать:<br>- о ресурсах и пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.;<br>уметь:<br>- использовать ресурсы организма (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;<br>владеть:<br>- навыками использования ресурсов организма |

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                           | (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д) для успешного выполнения порученной работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</li> </ul> |
| УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.                          | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные виды деятельности с учетом условий, средств личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать основные виды деятельности с учетом условий, средств личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выбора основных видов деятельности с учетом условий, средств личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда..</li> </ul>                                                  |
| УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.                                                            | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать эффективные ресурсы при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |
| УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует                                                                                                                                                                         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные возможности для приобретения новых знаний и умений;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                                                                                                           | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться основными возможностями при обретении знаний;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями демонстрировать интерес к учебе и используя предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul>                    |
| УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Второй триместр |
|--------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>8</b>    | <b>8</b>        |
| Лекции                                     | 4           | 4               |
| Практические                               | 4           | 4               |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>60</b>   | <b>60</b>       |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>4</b>    | <b>4</b>        |
| Зачет                                      | 4           | 4               |
| <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**

### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика:**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м, 400 м, 1000 м. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

#### **Раздел 2. Спортивные игры:**

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (2 ч.)**

##### **Тема 1. Легкая атлетика (2 ч.)**

1. Виды легкой атлетики.
2. Основные виды легкоатлетических упражнений.
3. Основные дистанции в образовательной среде.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (2 ч.)**

##### **Тема 2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки (2 ч.)**

1. Спортивные виды игр.
2. Основные спортивные виды используемые в образовательной среде.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (2 ч.)**

##### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.
4. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
5. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
6. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
7. Упражнения на восстановление дыхания

#### **Раздел 2. Спортивные игры (2 ч.)**

##### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.
4. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
5. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки

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

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

#### **Второй триместр (60 ч.)**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (30 ч.)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022259)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
2. Охарактеризуйте основные понятия (спортивная техника, моменты, основное звено).
3. Опишите связь легкой атлетики с другими видами спорта.
4. Перечислите виды прыжков и опишите их эволюцию.
5. Опишите классификацию видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
6. Перечислите и дайте характеристику классификации соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.
7. Опишите основные этапы в развитии легкой атлетики в России.
8. Охарактеризуйте Биомеханическую характеристику техники прыжков.
9. Опишите рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.
10. Проанализируйте технику движений спортсмена и определите ошибки в технике.

## Раздел 2. Спортивные игры (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите основы техники в волейболе.
2. Проанализируйте основы тактических действий в волейболе.
3. Опишите средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
4. Охарактеризуйте организацию и проведение соревнований по волейболу.
5. Опишите основы судейства по волейболу.
6. Опишите правила игры в волейбол.

## 7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| № п/п | Оценочные средства                                                             | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Здоровьесберегающий модуль                                                     | УК-6, УК-7.                        |
| 2     | Теоретические и экспериментальные основы психолого-педагогической деятельности | УК-6.                              |
| 3     | Учебно-исследовательский модуль                                                | УК-6.                              |
| 4     | Методология и методы психолого-педагогической деятельности                     | УК-6.                              |
| 5     | Психологическое обеспечение образовательного процесса                          | УК-7.                              |
| 6     | Коммуникативный модуль                                                         | УК-6.                              |

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

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                    |                                                                     |                                                              |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                       | 3 (зачтено) пороговый                                               | 4 (зачтено) базовый                                          | 5 (зачтено) повышенный                                          |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                     |                                                                     |                                                              |                                                                 |
| УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. |                                                                     |                                                              |                                                                 |
| Не способен применять знания о своих ресурсах и их пределах                                                                                                          | В целом успешно, но бессистемно применяет знание о своих ресурсах и | В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет знание | Способен в полном объеме применять знание о своих ресурсах и их |

|                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. | их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. | о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. | пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | В целом успешно, но бессистемно понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | Способен в полном объеме понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | В целом успешно, но бессистемно реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | В целом успешно, но с отдельными недочетами реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | Способен в полном объеме реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       | труда.                                                                                                                                                                                             | требований рынка<br>труда.                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |
| УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
| Не способен критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.                   | В целом успешно, но бессистемно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.            | В целом успешно, но с отдельными недочетами критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. | Способен в полном объеме критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.            |
| УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
| Не способен демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                                          | В целом успешно, но бессистемно демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                                     | В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                          | Способен в полном объеме демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.                                                   |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
| УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
| Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | В целом успешно, но бессистемно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа | В целом успешно, но с отдельными недочетами поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы       | Способен в полном объеме поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа |

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      | жизни.                                                                                                                                                                                                                 | здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                            | жизни.                                                                                                                                                                                                            |
| УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |
| Не способен использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешно, но бессистемно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Способен в полном объеме использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |            | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (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)                       | Не зачтено | Ниже 60%                |

### 8.3. Вопросы промежуточной аттестации

**Второй триместр (Зачет, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.1,УК-7.2)**

1. Дайте характеристику спортивных игр, их специфические признаки.
2. Определите место и значение спортивных игр в системе физического воспитания.
3. Перечислите основные требования к специалисту по спортивным играм.
4. Назовите факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
5. Назовите основные периодизаций спортивной тренировки в спортивных играх.
6. Опишите особенности планирования учебного процесса по спортивным играм в школе.
7. Перечислите виды подготовки в спортивных играх, их взаимосвязь.
8. Дайте характеристику педагогического контроля и его учёт в спортивных играх.
9. Перечислите основные функции и амплуа игроков в гандболе, футболе, волейболе, баскетболе, их характеристика.
10. Назовите методы и средства формирования психофизической культуры.
11. Перечислите зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
12. Назовите основные оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
13. Назовите основные формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022259)

14. Раскройте понятие самоконтроль, функциональное состояние и двигательная подготовленность.

15. Назовите перечень и дайте характеристику факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.

16. Раскройте слагаемые здорового образа жизни. Перечислите показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.

17. Раскройте понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

18. Перечислите содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

19. Раскройте понятие физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.

20. Раскройте понятие физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.

21. Назовите основные механизмы лечения действия физических упражнений. Показания и противопоказания к ЛФК.

22. Опишите дозирование и критерии величины физической нагрузки.

23. Перечислите виды контроля за переносимостью нагрузок и эффективностью.

24. Перечислите виды нетрадиционных форм занятий в физической культуре (фитбол-гимнастика, "сухие бассейны", современные тренажерные комплексы, Модуль-игра и т.п.).

25. Дайте краткую характеристику заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения внешнего дыхания при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная и легочно-сердечная недостаточность, причины, классификация.

26. Дайте краткую характеристику бронхиальной астмы, методика ЛФК.

27. Перечислите основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

28. Дайте краткую характеристику основных заболеваний сердца и сосудов.

29. Назовите общие принципы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Экстракардиальные факторы кровообращения.

30. Дайте краткую характеристику сахарного диабета, особенности у детей школьного возраста. Методика и механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) 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.

Вопросы и задания для устного опроса.

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022259)

особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

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

### **Основная литература**

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова . - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> - Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др., 2017. – 612 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. - Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Изаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва :Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. –

режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

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

1. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике
2. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21> - Волейбол спорт [Электронный ресурс] / Электронный справочник, 2011
3. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) - Легкая атлетика

## **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 готовность к сдаче зачета/экзамена, 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.

## **12.1 Перечень программного обеспечения(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022259)

**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. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№204)

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

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-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.