

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

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент Акамов 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 у студентов готовности к поддержанию должного уровня физической подготовки, умений осуществлять осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни и навыков их использования для достижения жизненных и профессиональных целей.

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;
- 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;
- обеспечить развитие у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни;
- научить планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;
- научить отбирать, формировать и применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.6 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: сформировать у студентов представление о здоровье, здоровом образе жизни, особенностях формирования ценностей здорового образа жизни

Изучению дисциплины К.М.03.06 «Физическая культура и спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.04.02 Педагогика;

К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта;

К.М.04.05 Психология физической культуры и спорта;

К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.05.12 Теория и методика физической культуры;

К.М.05.13 История физической культуры и спорта;

К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

К.М.05.22 Спортивная метрология.

Освоение дисциплины К.М.03.06 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности;

К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований) 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; - основы организации физкультурно-спортивной деятельности. уметь: - применять физических упражнений с целью оказания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения на организм и личность занимающегося; - организовывать физкультурно-спортивную деятельность ; владеть: - навыками использования физических упражнений с целью оказания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения на организм и личность занимающегося; - навыками организации физкультурно-спортивной деятельности .
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - знать особенности определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	знать: - особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности; - особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000021967)

здоровья.	- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности; - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - навыками отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности; - навыками отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья..
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - особенности применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности; - особенности применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности; уметь: - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности; - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности; владеть: - навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности; - навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - особенности проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; владеть:
---	--

	- навыками проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности..
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	знать: - особенности планирования содержания и проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей; уметь: - планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей; владеть: - навыками планирования содержания и проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей..
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	знать: - особенности развития у занимающихся познавательную активность; - особенности формирования ценностных ориентаций и мотивов на ведение здорового образа жизни; уметь: - развивать у занимающихся познавательную активность; - формировать ценностные ориентации и мотивы на ведение здорового образа жизни у занимающихся; владеть: - навыками развития у занимающихся познавательной активности; - навыками формирования ценностных ориентаций и мотивов на ведение здорового образа жизни у занимающихся.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	12	12
Лекции	12	12
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов:

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в

самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном:

Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов (6 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (2 ч.)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Физическая культура в структуре профессионального образования (2 ч.)

Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (2 ч.)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном (6 ч.)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи (2 ч.)

Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (2 ч.)

Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (2 ч.)

Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Организация

ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (60 ч.)

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

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.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Физическое воспитание и самосовершенствование.
8. Этапы преобразования знаний в убеждения.
9. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
10. Формирование потребности в самосовершенствовании.
11. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
12. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к выполнению контрольной работы по вопросам включенным в модуль:

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.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Физическое воспитание и самосовершенствование.
8. Этапы преобразования знаний в убеждения.
9. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
10. Формирование потребности в самосовершенствовании.
11. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
12. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

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.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Физическое воспитание и самосовершенствование.
8. Этапы преобразования знаний в убеждения.
9. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
10. Формирование потребности в самосовершенствовании.
11. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.

12. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

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.

6. Здоровый образ жизни и его составляющие.

7. Физическое воспитание и самосовершенствование.

8. Этапы преобразования знаний в убеждения.

9. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.

10. Формирование потребности в самосовершенствовании.

11. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.

12. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий по вопросам включенным в модуль:

1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.

3. Интенсивность физических нагрузок.

4. Энергозатраты при физической нагрузке.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Структура и построение занятия по физической культуре.

7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

8. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

9. Основные возможности различных видов спорта.

10. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Обязательные средства ППФП.

12. Вспомогательные средства ППФП.

13. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях.

14. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

15. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к выполнению контрольной работы по вопросам включенным в модуль:

1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.

3. Интенсивность физических нагрузок.

4. Энергозатраты при физической нагрузке.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Структура и построение занятия по физической культуре.

7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

8. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

9. Основные возможности различных видов спорта.

10. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Обязательные средства ППФП.

12. Вспомогательные средства ППФП.

13. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях.

14. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

15. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1.Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.

3. Интенсивность физических нагрузок.

4. Энергозатраты при физической нагрузке.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Структура и построение занятия по физической культуре.

7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

8. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

9. Основные возможности различных видов спорта.

10. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Обязательные средства ППФП.

12. Вспомогательные средства ППФП.

13. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях.

14. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

15. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Вид СРС: Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации по вопросам включенным в модуль:

1.Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.

3. Интенсивность физических нагрузок.

4. Энергозатраты при физической нагрузке.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Структура и построение занятия по физической культуре.

7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

8. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

9. Основные возможности различных видов спорта.

10. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Обязательные средства ППФП.

12. Вспомогательные средства ППФП.

13. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях.

14. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

15. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

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	Коммуникативный модуль	ОПК-6.
2	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-6, УК-7.
3	Предметно-методический модуль	ОПК-6.
4	Психолого-педагогический модуль	ОПК-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
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни			
ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.			
Не способен Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	В целом успешно, но бессистемно Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	Способен в полном объеме Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.			
Не способен Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	В целом успешно, но бессистемно Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	Способен в полном объеме Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-			

спортивной деятельности.			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных	В целом успешно, но бессистемно Демонстрирует применение	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных

Подготовлено в системе 1С:Университет (000021967)

физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	--	---	---

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)	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

- Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные феномены общества
- Опишите особенности физической культуры в структуре профессионального образования
- Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
- Охарактеризуйте понятие профессиональная направленность физического воспитания
- Раскройте организационно-правовые основы физической культуры и спорта
- Охарактеризуйте понятие здоровый образ жизни и его составляющие
- Охарактеризуйте понятия физическое воспитание и самосовершенствование
- Опишите этапы преобразования знаний в убеждения
- Опишите факторы, определяющие готовность к самовоспитанию
- Раскройте особенности формирования потребности в самосовершенствовании
- Раскройте особенности педагогического руководства физическим самовоспитанием
- Охарактеризуйте понятие динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс
- Раскройте содержание общей и специальной физической подготовки, их цели и задачи
- Раскройте особенности спортивной подготовки
- Охарактеризуйте средства спортивной подготовки
- Охарактеризуйте понятие интенсивность физических нагрузок
- Раскройте особенности энергозатрат при физической нагрузке
- Охарактеризуйте формы занятий физическими упражнениями
- Раскройте структуру и особенности построения занятия по физической культуре
- Раскройте особенности коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
- Охарактеризуйте понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)»
- Раскройте основные возможности различных видов спорта
- Охарактеризуйте средства профессионально-прикладной физической подготовки
- Охарактеризуйте обязательные средства ППФП

Подготовлено в системе 1С:Университет (000021967)

25. Охарактеризуйте вспомогательные средства ППФП
26. Раскройте особенности организации ППФП студентов в высших учебных заведениях
27. Раскройте основные факторы, определяющие содержание ППФП
28. Охарактеризуйте дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП
29. Раскройте особенности коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
30. Раскройте особенности коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные 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

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.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительная литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и

др. ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

6. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
4. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе
5. <http://activmed.ru> - Функциональная диагностика спортсменов

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины «Физическая культура и спорт» 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;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

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 категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал (№ 204).

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

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.