

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 26.10.2023 15:18:02
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bfff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНИТ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Физическая культура и спорт
Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
20.03.01 *Техносферная безопасность*

Направленность (профиль) подготовки
Инженерная защита окружающей среды

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Миннегалиев М.М.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Миннегалиев М.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	17
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	17
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	18
4.3. Рейтинг-план дисциплины	26
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	27
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1);	ОК-1.1. Знает	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья
ОК-1.2. Умеет		Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	
ОК-1.3. Владеет		Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2 курсе в 1,3 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области физической культуры и спорта, необходимых для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт» на 1,3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36.2
лекций	12
практических/ семинарских	24
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	35.8
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов:				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		лекции,	практические занятия,	семинарские занятия,	лабораторные работы,			
		Лек	П	Зч	СР С			
1 курс / 1 семестр								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.							
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения Физическая культура в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт в образовательном процессе вуза.	2				Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,3,5	Конспект	Групповой опрос
1.2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта Естественнонаучные основы физического воспитания. Внешние природные и	2				Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2,4	Кейс-задания	Тестирование

	социальные условия существования человека.							
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.							
2.1	<p>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>Занятия физической культурой и спортом как воздействие на организм человека. Формы контроля в системе физического воспитания. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.</p>	2				Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 3,5	Тестирование	Групповой опрос
2.2	<p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента</p> <p>Работоспособность в любом виде деятельности и ее согласование со свойственными организма, биоритмами его психофизиологических функций. Состояние «рабочей установки» и работоспособность оптимального уровня.</p>		2			Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,4	Конспект	Тестирование
2.3	<p>Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие</p> <p>Динамика работоспособности в течение учебной недели. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в выходные дни.</p>		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,4	Конспект	Групповой опрос

2.4	<p>Оптимизация деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании</p> <p>Оптимальная физическая нагрузка. Физическая культура как вид основной и лечебной гимнастики. Занятия комплексами физических упражнений и лечебной физической культурой.</p>		2			Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,5	Кейс-задания	Тестирование
3	Формирование личности в процессе физического воспитания.							
3.1	<p>Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека</p> <p>Физкультурно-спортивная деятельность, занятия физической культурой и спортом. Гиподинамия.</p>		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3	Конспект	Групповой опрос
3.2	<p>Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при воздействиях внешней среды</p> <p>Двигательная активность. Мускулатура человека, ведущего малоподвижный образ жизни. Пониженная двигательная активность (гиподинамия).</p>		2			Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,3,4	Конспект	Тестирование
3.3	Физиологические механизмы использования средств физической		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№	Тестирование	Групповой опрос

	<p>культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности</p> <p>Условия жизни, учебы и отдыха студента. Ритмическая организация распорядка (режим труда и отдыха, питание, сон и т.д.).</p>				1,3,5		
3.4	<p>Роль и значение физической культуры в формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности</p> <p>Физическая культура в высшем учебном заведении как неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста. Физическая культура и спорт в образовательном процессе вуза как средство социального становления будущих специалистов. Планировании физкультурно-спортивной работы в учебных группах.</p>			4	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,3,5	Кейс-задания	Тестирование
3.5	<p>Характеристика средств физического воспитания и спорта</p> <p>Основным средства физического воспитания. Наиболее эффективные физические упражнения. Физическое совершенствование.</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,4	Конспект	Групповой опрос
3.6	<p>Направленное воспитательное воздействие на основе специфики физического воспитания и спорта</p>			4	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,5	Кейс-задания	Тестирование

	Физические упражнения как неординарное проявления личностных качеств. Занятия физическими упражнениями в коллективе.							
3.7	Физическая культура и спорт как средство нравственного, умственного, трудового, физического и эстетического воспитания Воспитание – сложный, длительный и многосторонний процесс. Умственное, трудовое, физическое и эстетического воспитание.				4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,3	Конспект	Групповой опрос
3.8	Воспитание потребности к систематическим занятиям по физической культуре и спорту Воспитательные задачи нацеленные на всестороннее и гармоническое развитие личности. Физическая культура как средство формирования личности. Двигательные умения и навыки, полученные в процессе выполнения физических упражнений.				2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,4	Кейс-задания	Тестирование
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	12		18			
2 курс / 3 семестр								
1	Основы физической подготовки и особенности занятий избранным видом спорта.							
1.1	Психофизиологические основы умственного труда и интеллектуальной деятельности	2				Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,4	Конспект	Групповой опрос

	Учебный труд студента. Значимость свободного времени. Значение условия жизни, учебы и отдыха студента.							
1.2	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья</p> <p>Основы здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Рациональное и сбалансированное питание.</p>	2				Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3,5	Кейс-задания	Тестирование
1.3	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Физическая подготовка направленная на укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.</p>	2				Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,4	Конспект	Групповой опрос
1.4	<p>Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его формы, методы и показатели</p> <p>Формы контроля в системе физического воспитания. Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов. Задачи врачебного контроля.</p>		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование
1.5	Общая физическая подготовка, её цели и задачи		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,4	Тестирование	Групповой опрос

	Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовка для многих видов спорта. Выносливость. Общая и специальная выносливость.						
1.6	Специальная физическая подготовка, её цели и задачи Специальная физическая подготовка (СФП). Средства специальной физической подготовки.		2				Конспект Групповой опрос
1.7	Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение ППФП. Профилирование в физическом воспитании студентов при подготовке к трудовой деятельности.		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3,5	Кейс-задания Тестирование
1.8	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры Перенапряжение. Гипокинезия. Монотония. Рабочая поза.		2			Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,3,5	Конспект Групповой опрос
2	Методики занятий избранной системой физических упражнений.						
2.1	Закаливание, самомассаж и массаж, рациональное применение восстановительных мероприятий при спортивных тренировках и занятиях		2			Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3,4	Конспект Тестирование

	<p>физической культурой</p> <p>Закаливание. Принципы закаливания:- принцип постепенного увеличения доз закаливающих воздействий;- принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;- принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья и др.</p>						
2.2	<p>Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)</p> <p>Дозированное применение физических упражнений. Занятия лечебной физкультурой. Правила при занятием физкультурой.</p>			4	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 1,4	Конспект	Групповой опрос
2.3	<p>Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при дан-ном заболевании (диагнозе)</p> <p>Кинезиотерапия. Отличительные особенности физического воспитания. Две специфические стороны кинезиотерапии: восстановление двигательных возможностей организма и обучение пациента движениям (двигательным действиям).</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,4	Кейс-задания	Тестирование
2.4	Составление и обоснование			4	Осн. лит-ра № 2	Конспект	Групповой опрос

	<p>индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры и спорта (с указанием дозировки физической нагрузки)</p> <p>Построения частных методик в ЛФК. Положения: 1) интегральный подход к оценке состояния больного с учётом особенностей заболевания (принцип нозологии); 2) обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; 3) определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных; 4) систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; 5) рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения как общей, так и специальной нагрузки. В ЛФК лечебно-профилактические задачи дополняются воспитательными. В связи с этим большое значение имеет ряд дидактических принципов в обучении больных физическим упражнениям: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность. Принцип систематичности и последовательности предусматривает использование определенных правил.</p>					Доп. лит-ра №№ 1,3		
2.5	Общая характеристика, технические и				3.8	Осн. лит-ра №№ 1,3	Тестирование	Групповой опрос

	<p>тактические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол)</p> <p>Волейбол, баскетбол, футбол: правила, техника, тактика.</p>					Доп. лит-ра №№ 1,3,5		
2.6	<p>Содержательные характеристики базовых видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры)</p> <p>Легкая атлетика. Техника легкоатлетических упражнений и овладение методикой их обучения.</p>				2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,4	Кейс-задания	Тестирование
3	Зачет			1	0.2			
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	12	1	18			
Итого по дисциплине		12	24	1	36			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ОК-1.1. Знает	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья	Не удовлетворительно знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья	Удовлетворительно знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья
ОК-1.2. Умеет	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Не удовлетворительно уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Удовлетворительно уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность
ОК-1.3. Владеет	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Не удовлетворительно владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Удовлетворительно владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ОК-1.1. Знает	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья	Конспект, Тестовые задания З-1, Групповой опрос
ОК-1.2. Умеет	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Тестовые задания У-1
ОК-1.3. Владеет	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Кейс-задания

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания З-1

1. Метод, где применяется сюжет, называют:

- а) игровой,
- б) соревновательный,
- в) словесный,
- г) наглядный.

2. Метод, где применяется соперничество за высокое достижение, называют:

- а) соревновательный,
- б) игровой,
- в) словесный,
- г) наглядный.

3. Метод, где используют слова, называют:

- а) словесный,
- б) игровой,
- в) соревновательный,
- г) наглядный.

Тестовые задания У-1

Тесты на установление соответствия и установление последовательности

1. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1. Адаптационные задачи;
- 2. Воспитательные задачи;
- 3. Гигиенические задачи;
- 4. Двигательные задачи;
- 5. Методические задачи;
- 6. Образовательные задачи;
- 7. Оздоровительные задачи;
- 8. Соревновательные задачи.

- а) 1, 5, 7;
- б) 2, 5, 8;
- в) 2, 6, 7.

2. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

3. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами:

- А) прыжки на скакалке
- Б) метания мяча
- В) подтягивание
- 1) общая выносливость
- 2) координация
- 3) сила
- 4) быстрота

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

- отлично – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100 %;
- хорошо – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80 %;
- удовлетворительно – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60 %;
- неудовлетворительно – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %.

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

1. На тренировке Денис В., выполняя упражнение, сильно потянул ногу и продолжать заниматься не захотел, а дома сообщил, что тренер очень сильно нагружает их и поэтому он отказывается ходить на эту секцию. Родители сообщили об этом тренеру. Какой должна быть реакция тренера на это сообщение? Стоит ли настаивать на дальнейшем посещении мальчика этой секции?

2. Во время тренировки Алексей Ш. пренебрег подготовительной разминкой с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов и сразу приступил к отработке ударов на специальном инвентаре, в результате чего получил серьезную травму и не смог принимать участие в соревнованиях. В чем заключается ошибка тренера, если она имеет место быть на этом этапе подготовки?

3. Дмитрий К., на тренировке, в подготовительный период к соревнованиям, показывал, с точки зрения тренера, неплохие результаты. Когда же Дмитрий попросил его в качестве спарринг – партнера поставить Николая Л., спортсмена большей весовой категории, для еще большего улучшения маневра защиты, тренер отказался. Прав ли был тренер в этой ситуации?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание; «хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения

работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет некоторые недочеты; «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты; «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Конспект

1. Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Средства и методы физического воспитания и спорта.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи.
6. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
8. Особенности распределения времени студентов в режиме дня.
9. Воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие человека.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей человека.
11. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Физиологические механизмы использования физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности
14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
15. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, физического развития и коррекцию телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
18. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные формы, методы и показатели. Дневник самоконтроля.
20. Использование методов контроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
21. Закономерности и принципы физического воспитания и спорта.
22. Этапы обучения двигательным действиям.
23. Формирование физических, нравственно-этических и психических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
24. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
28. Спортивные соревнования как средство общей и специальной физической подготовки.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания конспекта

Конспект

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

Критерии оценки:

- отлично – оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное.
- хорошо – оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное.
- удовлетворительно – оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении.
- неудовлетворительно – оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

Групповой опрос

1. Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Средства и методы физического воспитания и спорта.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи.
6. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
8. Особенности распределения времени студентов в режиме дня.
9. Воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие человека.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей человека.
11. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Физиологические механизмы использования физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности
14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
15. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, физического развития и коррекцию телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
18. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные формы, методы и показатели. Дневник самоконтроля.
20. Использование методов контроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
21. Закономерности и принципы физического воспитания и спорта.
22. Этапы обучения двигательным действиям.
23. Формирование физических, нравственно-этических и психических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
24. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Устный опрос

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 3 семестр

1. Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Средства и методы физического воспитания и спорта.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи.
6. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
8. Особенности распределения времени студентов в режиме дня.
9. Воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие человека.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей человека.
11. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Физиологические механизмы использования физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности
14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
15. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, физического развития и коррекцию телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
18. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные формы, методы и показатели. Дневник самоконтроля.
20. Использование методов контроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
21. Закономерности и принципы физического воспитания и спорта.
22. Этапы обучения двигательным действиям.
23. Формирование физических, нравственно-этических и психических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
24. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
28. Спортивные соревнования как средство общей и специальной физической подготовки.
29. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
30. Индивидуальный выбор студентом видов спорта и системы физических упражнений для занятий физической культурой.
31. Основные формы занятий физической культурой и спортом. Средства восстановления физической и умственной работоспособности.
32. Целенаправленное использование физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.
33. Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
34. Принципы построения физкультурно-оздоровительных занятий.
35. Восстановительные средства при занятиях физической культурой. Методы и средства восстановления организма при утомлении.

36. Закаливание, самомассаж и массаж, рациональное применение восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

Зачет

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2. Физическая культура : учебник / 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. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Редактор: Кикоть В.Я., Барчуков И.С /Москва - Юнити-Дана, 2015. – 432 с. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

Дополнительная литература

1. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533B>
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.
3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия»,2004. – 272 с.
4. Барчуков , И. С. Физическая культура и спорт:методология,теория,практика : уч. пособ. для студ. вузов, обуч. по напр. "Педагогика" / И. С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова .— М. : Академия, 2006 .— 526 с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 - физическая культура / Ю. П. Кобяков .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2012 .— 253 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Перечень рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», находящихся в свободном доступе

1. Организация спортивной работы в школе [Электронный ресурс]. – Волгоград: Учитель, 2017. – 1 электрон. опт. Диск (CD-ROM). – В коробке. – (Административное управление образовательным учреждением) 1.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Волгоград: Учитель, 2016. – 1 электрон. опт. Диск (CD-ROM).– В коробке. – (В помощь учителю). – (Методики. Материалы к урокам) 1.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Стол для армреслинга, теннисный стол, весы электронные, вибромассажер, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Щит баскетбольный, сетка волейбольная, табло электронное, скамейки .
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, стартовые колодки, копья, гранаты, эстафетные палочки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское, биты, ракетки для большого тенниса, мяч баскетбольный, мячи для большого тенниса, мяч

		волейбольный, ракетки для бадминтона, лыжи, воланы, мяч футбольный, барьер.
Аудитория 102(ИТФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска классная, учебная мебель, проектор optoma x316, экран настенный dinop manual 160x160.
Аудитория 104(ИТФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Экран на штативе 200x200 mw 144047, доска классная, учебная мебель.
Аудитория 111(ИТФ)	Для хранения оборудования	Корпусная мебель, принтер мфу kyocera a4, принтер нр м1132 mfp, ноутбук hp cq60-205er ql62, принтер мфу kyocera a3, картина, магнитофон "daewoo", компьютер в комплекте: intel g3460/4gb ddr3/500gb/21.5"/клав.мышь. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 207(ИТФ)	Для самостоятельной работы	Часы настенные, сетевой фильтр, коммутатор , компьютер в сборе, мфу canon лазерный mf 3228, нетбук lenovo idea pads10-3c intel atom n455, 1gb,1, лампа настольная , принтер, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Windows 2. Office Professional Plus 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus