

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 05.10.2023 09:36:11  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНИТ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ 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 заочной формы обучения**

Физическая культура и спорт  
*Обязательная часть*

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
39.03.02 *Социальная работа*

Направленность (профиль) подготовки  
Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности

Квалификация  
Бакалавр

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

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Илиева А.А.

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
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	23
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	23
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	24
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24

**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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **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 3,5 сессии.

Цель изучения дисциплины: целью учебной дисциплины является формирование знаний, умений и владений в области физического воспитания, направленных на развитие физической культуры личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **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  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Физическая культура и спорт» на 3,5 сессию

заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8.2
лекций	4
практических/ семинарских	4
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)	60
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	3.8

Форма контроля:

Зачет 5 сессия

№ 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, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)			
		Лек	П	Зч	СР С			
1 курс / 3 сессия								
1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Тестирование
2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Тестирование, Реферат	Тестирование

	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p>						
3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.</p>			4	<p>Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2</p>	<p>Тестирование, Реферат</p>	<p>Тестирование</p>



4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. 2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.3. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.</p>			4	Осн. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Тестирование, Семинар
5	<p>Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>1. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.2. Самоконтроль и его основные методы,</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Практическое задание

	показатели, критерии и оценки.3. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма.4. Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения.						
6	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</p> <p>1. Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык.2. Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.3. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Тестирование, Реферат	Практическое задание, Тестирование
7	<p>Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.2. Формы самостоятельных занятий.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.5. Методика составления и</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат, Тестирование	Тестирование, Семинар, Практическое задание

	проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.						
8	<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности</p> <p>1. Понятие «физическое самовоспитание». Мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию. Основные этапы процесса физического самовоспитания. 2. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность. 3. Содержание самостоятельных занятий (ходьба, чередование ходьбы с бегом, бег – режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС, кросс, «Дорожки здоровья», плавание, ходьба и бег на лыжах). 4. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. 5. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.</p>	2		6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Тестирование, Практическое задание
9	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. 2. Педагогический контроль. 3. Самоконтроль за физической подготовленностью.</p>			2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Практическое задание, Семинар, Тестирование

	Дневник самоконтроля.4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.							
Итого по 1 курсу 3 сессии		2	2		32			
2 курс / 5 сессия								
1	<p>Основы общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания</p> <p>Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.</p>				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Тестирование, Реферат	Тестирование
2	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Определение понятия «спорт». Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.</p>				2	Осн. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Тестирование
3	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</p> <p>Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание</p>	2			2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Тестирование

	<p>профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.</p>							
4	<p>Педагогические основы физического воспитания</p> <p>1. Методические принципы физического воспитания.2. Методы физического воспитания.3. Средства физического воспитания4. Развитие физических качеств5. Основы и этапы обучения движениям.</p>			4	<p>Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1</p>	<p>Реферат, Тестирование</p>	<p>Семинар, Тестирование</p>	
5	<p>Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p> <p>1. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Причины деления учебно-тренировочных занятий на части.2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в подготовительной части. Общая и специальная разминка. 3. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в основной части.4. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в заключительной части.5. Дозирование физической нагрузки. Физические</p>	2		4	<p>Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	<p>Тестирование, Реферат</p>	<p>Практическое задание, Тестирование</p>	

	показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.6. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.						
6	<p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений</p> <p>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.3. Структура подготовленности спортсмена.4. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. 5. Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>			4	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Практическое задание
7	<p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств</p> <p>1. Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. 2. Физические качества и методика их развития.3. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств</p>			4	Осн. лит-ра № 2	Тестирование, Реферат	Тестирование, Практическое задание

8	<p>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</p> <p>1. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.4. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.5. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств.6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>				1	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Тестирование, Практическое задание
9	<p>Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте</p> <p>1. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. 2. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их</p>				5	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Практическое задание, Тестирование

	расслабления. Релаксационная тренировка И. Шульца.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.							
10	Зачет			1	4			
Итого по 2 курсу 5 сессии		2	2	1	32			
Итого по дисциплине		4	4	1	64			



#### 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: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
--	--	--	--

**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
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, Семинар, Реферат
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат, Практическое задание
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание

### 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

#### Закрытые тесты

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;

- В) спорт;
  - Г) социализация личности;
  - Д) физическая рекреация.
2. Здоровье это:
- А) отсутствие признаков болезни;
  - Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
  - В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
  - Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
  - Д) хорошее самочувствие.
3. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
- А) виды труда (умственный и физический);
  - Б) условия и характер труда;
  - В) режим труда и отдыха;
  - Г) национальные традиции;
  - Д) место будущей работы выпускника.

#### **Открытые тесты**

1. Специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышения его уровня, всестороннее развитие физических способностей человека и использования их в общественной практике, в повседневной жизни – это ...
2. Наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов – это ...
3. Приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования – это ...

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

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

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

#### **Вопросы для семинаров**

Семинарские занятия №1.

1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. 2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 3. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. 4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

### **Практическое задание**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля здоровья и физического развития.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания выполнения практических работ: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме практической работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

«хорошо» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые

недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;  
«удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;  
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

### Реферат

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;  
«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;  
«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

### Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 5 сессия

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка)
2. Виды физической культуры и их краткая характеристика
3. Социальная роль, цель, задачи и функции физической культуры и спорта
4. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки)
5. Физическая культура личности студента
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
9. Основные анатомо-морфологические понятия
10. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность
11. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
12. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм
13. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье
14. Здоровый образ жизни и его составляющие
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни
16. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности
17. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
18. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента
19. Методические принципы физического воспитания
20. Средства физического воспитания
21. Методы физического воспитания
22. Основы обучения движениям
23. Развитие физических качеств
24. Понятия общей и специальной физической подготовки
25. Спортивная подготовка
26. Средства спортивной подготовки
27. Организация и структура отдельного тренировочного занятия
28. Физические нагрузки и их дозирование
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
30. Формы самостоятельных занятий
31. Выбор видов спорта или систем физических упражнений
32. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта
33. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи
34. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий
35. Педагогический контроль

36. Самоконтроль. Дневник самоконтроля
37. Методика самоконтроля физического развития
38. Самоконтроль за функциональным состоянием организма
39. Самоконтроль за физической подготовленностью
40. Определение понятия «спорт». Виды современного спорта
41. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования
42. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
43. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
44. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов
45. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
46. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
47. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры
48. Производственная физическая культура в рабочее время
49. Физическая культура и спорт в свободное время
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

##### **Основная литература**

1. 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>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### **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. учреждений ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 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/>.

### **Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия [https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](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
4. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор №52 от 20.03.2019, Договор №35 от 23.03.2020, Договор №69 от 15 марта 2021, Договор 53 от 16.03.2022 Договор №31 от 16 марта 2023г.
5. Pascalabc, PascalABC.NET - Бесплатная лицензия <https://pascal-abc.ru>, <http://pascalabc.net>

### **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	Весы электронные, вибромассажер larsen, теннисный стол, зеркало настенное, шведская стенка, гантеля, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер "бицепс-трицепс", тренажер "сведения и разведения ног".
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	Табло электронное, скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 12(СГФ)	Для самостоятельной работы	Херох work centre 5021, kyocera km 1635, учебная мебель, звуковые колонки genius, настенный экран screer media, мультипроектор vivitek, компьютеры в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Справочно-правовая система «Гарант» 3. Браузер Google Chrome 4. Pascalabc, PascalABC.NET
Аудитория 23(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор optoma x316, экран настенный 200 x 200 см профи тип mw, учебная мебель, доска классная.
Аудитория 24(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска классная, учебная мебель, стенды.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome

		2. Office Professional Plus
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon Ibr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно- методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows