

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 06.10.2023 10:37:25  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ И ХИМИИ**

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)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Биология, Химия

Квалификация  
Бакалавр

|   |   |
|---|---|
| Разработчик (составитель)<br><u>Старший преподаватель</u><br>(должность, ученая степень, ученое звание) | <u>подписано ЭЦП /Крылова З.Р.</u><br>(подпись, Фамилия И.О.) |
|---|---|

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Крылова З.Р.

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 .....   | 24 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....   | 24 |
| 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.....  | 25 |

**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 2,5 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни 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  
ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ И ХИМИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Физическая культура и спорт» на 2,5 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<br>С  |  |   |   |
| 1 курс / 2 сессия |  |                            |                       |                      |  |  |   |   |
| 1                 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов  |                            |                       |                      |  |  |   |   |
| 1.1               | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br><br>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 |                            |                       |                      | 2  | Осн. лит-ра №№ 1,2   | Реферат,<br>Практическое задание            | Тестирование  |
| 1.2               | Социально-биологические основы физической культуры   | 1                          |                       |                      | 2  | Осн. лит-ра №№ 1,2   | Тестирование,<br>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> |  |  |   |                    |                               |              |  |
| 1.3 | <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</p>   |  |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2 | Практическое задание, Реферат | Тестирование |  |



|     |   |   |  |   |                    |   |              |  |
|-----|---|---|--|---|--------------------|---|--------------|--|
|     | жизни.  |   |  |   |                    |   |              |  |
| 1.4 | <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 №№ 1,2 | Практическое задание, Реферат               | Тестирование |  |
| 1.5 | <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</p>   | 1 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2 | Практическое задание, Реферат, Тестирование | Тестирование |  |

|     |   |   |  |   |                    |   |                                   |  |
|-----|---|---|--|---|--------------------|---|-----------------------------------|--|
|     | упражнений.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.   |   |  |   |                    |   |                                   |  |
| 2   | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  |   |  |   |                    |   |                                   |  |
| 2.1 | <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.2. Педагогический контроль.3. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> |   |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2 | Практическое задание, Тестирование, Реферат | Практические работы, Тестирование |  |
| 2.2 | <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</p>  | 2 |  | 4 | Доп. лит-ра №№ 1,2 | Практическое задание, Реферат               | Практические работы, Тестирование |  |

|     |   |  |  |   |                    |   |                                   |
|-----|---|--|--|---|--------------------|---|-----------------------------------|
|     | здоровье; нравственное здоровье.2. Самоконтроль и его основные методы, 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.  |  |  |   |                    |   |                                   |
| 2.3 | <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 | Доп. лит-ра №№ 1,2 | Тестирование, Реферат                       | Практические работы, Тестирование |
| 2.4 | <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.</p>   |  |  | 4 | Доп. лит-ра № 1    | Практическое задание, Тестирование, Реферат | Тестирование, Практические работы |

|                           |   |   |   |  |    |                                       |   |              |
|---------------------------|---|---|---|--|----|---------------------------------------|---|--------------|
|                           | <p>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> |   |   |  |    |                                       |   |              |
| Итого по 1 курсу 2 сессии |   | 2 | 2 |  | 32 |                                       |   |              |
| 2 курс / 5 сессия         |   |   |   |  |    |                                       |   |              |
| 1                         | Особенности занятий избранным видом спорта  |   |   |  |    |                                       |   |              |
| 1.1                       | <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>  | 1 |   |  | 2  | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Практическое задание, Тестирование, Реферат | Тестирование |
| 1.2                       | <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Определение понятия «спорт». Виды</p>  |   |   |  | 2  | Осн. лит-ра №№ 1,2                    | Тестирование, Реферат                       | Тестирование |

|     |   |   |  |   |                                       |                               |              |  |
|-----|---|---|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|--------------|--|
|     | современного спорта.Студенческий спорт.Студенческие спортивные соревнования.  |   |  |   |                                       |                               |              |  |
| 1.3 | <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 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> | 1 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2                    | Практическое задание, Реферат | Тестирование |  |
| 1.4 | <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>   |   |  | 2 | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Реферат                       | Тестирование |  |
| 2   | Методики занятий избранной системой физических упражнений   |   |  |   |                                       |                               |              |  |

|     |  |   |  |   |                                       |                          |   |  |
|-----|--|---|--|---|---------------------------------------|--------------------------|---|--|
|     |  |   |  |   |                                       |                          |   |  |
| 2.1 | <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 показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.6. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.</p> | 2 |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Тестирование,<br>Реферат | Тестирование,<br>Практическое задание,<br>Практические работы |  |
| 2.2 | <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.</p>  |   |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Реферат, Тестирование    | Практическое задание,<br>Тестирование                         |  |

|     |  |  |  |   |                                       |                          |                                       |
|-----|--|--|--|---|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
|     | Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.   |  |  |   |                                       |                          |                                       |
| 2.3 | <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 №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Тестирование,<br>Реферат | Тестирование,<br>Практическое задание |
| 2.4 | <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</p> |  |  | 4 | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Тестирование,<br>Реферат | Практическое задание,<br>Тестирование |

|                           |  |   |   |   |    |                                       |                          |                                       |
|---------------------------|--|---|---|---|----|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
|                           | самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.   |   |   |   |    |                                       |                          |                                       |
| 2.5                       | <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 расслабления. Релаксационная тренировка И. Шульца.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> |   |   |   | 2  | Осн. лит-ра №№ 1,2<br>Доп. лит-ра № 1 | Тестирование,<br>Реферат | Практическое задание,<br>Тестирование |
| 2.6                       | 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                              | темы рефератов, Тестовые задания          |
| 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  | Практические работы, Тестовые задания     |
| 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 | Практические работы, 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

### Тестовые задания

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 культура, 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 ...

#### **Тестовые задания**

##### **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 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:**

"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 %;

### Практические работы

Практические работы, являются важным источником познания нового материала, способствуют формированию и совершенствованию практических умений и навыков обучающихся.

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 практических работ

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, проследить 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, проследить 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, проследить причинно-следственные связи.

### Практическое задание

1. Провести социологическое исследование с использованием анкет, включающие вопросы и касающиеся выяснения отношения студентов одноклассников к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга.
2. Провести самостоятельно ортостатическую функциональную пробу и гарвардский степ тест. Результаты занести в протокол.
3. Самостоятельно разработать и составить комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуты, физкультпаузы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического 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 практического задания;

«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 практического 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 практического 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 практического задания не найдено.

## Реферат

темы рефератов

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 выполнения рефератов

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 непоследовательно; 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 имена 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. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента
18. Методические принципы, средства и методы физического воспитания
19. Развитие физических качеств
20. Понятия общей и специальной физической подготовки
21. Спортивная подготовка, средства спортивной подготовки
22. Организация и структура отдельного тренировочного занятия
23. Физические нагрузки и их дозирование
24. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий
25. Выбор видов спорта или систем физических упражнений
26. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта
27. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий
28. Педагогический контроль
29. Самоконтроль. Дневник самоконтроля
30. Определение понятия «спорт». Виды современного спорта.
31. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
32. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
33. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
34. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

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

#### **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. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / 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.[Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### **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. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
2. 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 10 (спортивный зал) (БФ)                                | Для консультаций, Для контроля и аттестации        | Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.   |
| Аудитория 11(БФ)  | Лекционная, Семинарская, Для контроля и аттестации | Компьютеры в сборе, учебная мебель, доска.<br>Программное обеспечение<br>1. Office Professional Plus<br>2. Windows  |
| Аудитория 24(БФ)  | Для хранения оборудования                          | Компьютеры в сборке, принтер canon 2900, принтер kyosera 2235, принтер kyosera 2135, принтер brother, ксерокс canon fc-206.<br>Программное обеспечение<br>1. Office Professional Plus<br>2. Windows       |
| Читальный зал(ФМ)   | Для самостоятельной работы                         | Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы.<br>Программное обеспечение<br>1. Office Professional Plus<br>2. Windows |