Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 14:46:53
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
*подписано ЭЦП* Логачева Л.Р.
*(подпись, инициалы, фамилия)*

«26» 02 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

направленность (профиль, специализация)

Психология и социальная педагогика
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения
очная
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль Психология и социальная педагогика, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

| | | |
|---|---|---|
| Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)* | *подписано ЭЦП* | Кругликова В.С. |
| Разработчик программы | *подписано ЭЦП* | Илиева А.А. |
| Руководитель образовательной программы | *подписано ЭЦП* | Закирова А.Б. |

## 1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1. Цель дисциплины

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

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) | | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной |
|---|---|---|
| код компетенции | наименование компетенции | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | | УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | | УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности |

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 1 семестр - 36<br>3 семестр - 36 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 36 | 1 семестр - 18<br>3 семестр - 18 |
| в том числе: | | |
| лекции | 12 | 1 семестр - 6<br>3 семестр - 6 |
| лабораторные занятия | 0 | |
| практические занятия | 24 | 1 семестр - 12 |

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| | | 3 семестр - 12 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: | | |
| контрольная работа | 0 | |
| консультации | 0 | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 36 | 1 семестр - 18<br>3 семестр - 18 |
| Из них: | | |
| контроль | 0 | |
| ФКР: | | |
| *зачет* | 0.2 | 3 семестр - 1 |
| *зачет с оценкой* | 0 | |
| *курсовая работа (проект)* | 0 | |
| *экзамен* | 0 | |

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | | Форма текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек, час. | П, час. | Зч, час. | СРС, час. | |
| 1 курс / 1 семестр | | | | | | |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения.<br><br>Физическая культура в высшем учебном заведении. Социальная значимость занятий физической культурой в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения. Физическая культура и спорт в образовательном процессе вуза. | 2 | | | | Групповой опрос |
| 1.2 | Социально-биологические основы физической культуры и спорта.<br><br>Естественно-научные основы физического воспитания. Внешние природные и социальные условия существования человека. Социально-бытовые условия для укрепления и сохранения здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, продления и качества жизни человека. | 2 | | | | Тестирование |
| 2 | Самоконтроль занимающихся физическими | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнениями и спортом. | | | | | |
| 2.1 | Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.<br><br>Врачебный контроль. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Важнейшие закономерности и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Физическая и умственная работоспособность организма человека. | 2 | | | | Групповой опрос |
| 2.2 | Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.<br><br>Психофизиологическая характеристика деятельности студента.Высокая работоспособность в любом виде деятельности.Жизненный ритм организма человека. | | 2 | | | Тестирование |
| 2.3 | Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.<br><br>Закономерности и динамика работоспособности в течение учебной недели.Ритм учебы после отдыха, во время выходного дня. Использование студентами в режиме дня и различные физкультурно-оздоровительные мероприятия.Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и пребывание на свежем воздухе.Пешие прогулки, походы, самостоятельные занятия физической культурой и спортом в выходные дни. | | 2 | | | Групповой опрос |
| 2.4 | Оптимизация деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.<br><br>Оптимальная физическая нагрузка.Профилактика различных неинфекционных заболеваний и реабилитацией после перенесенных заболеваний.Лечебная гимнастика, подвижные и спортивные игры, элементы легкой атлетики, лыжного спорта и плавания. | | 2 | | | Тестирование |
| 3 | Формирование личности в процессе физического воспитания. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 3.1 | Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.<br><br>Физкультурно-спортивная деятельность.Роль занятий физической культурой и спортом в повышении обменных процессов, в поддержании на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.Умственная и физическая работоспособность человека.Гиподинамия. | | 2 | | | Групповой опрос |
| 3.2 | Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при воздействиях внешней среды.<br><br>Двигательная активность человека.Деятельность всех органов и систем организма человека. Пониженная двигательная активность (гиподинамия).Нервно-рефлекторные связи в процессе выполнения физических упражнений.Регуляция деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. | | 2 | | | Тестирование |
| 3.3 | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.<br><br>Условия жизни, учебы и отдыха студента.Состояние физического и психического здоровья человека.Ритмическая организация распорядка (режим труда и отдыха, питание, сон и т.д.).Эффективность усвоения учебного материала. | | 2 | | | Групповой опрос |
| 3.4 | Роль и значение физической культуры в формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности.<br><br>Формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста. Роль занятий физической культурой в формировании всесторонне и гармонично | | | | 4 | Тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | развитой личности.Физическая культура как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств.Дифференцированный подход к образовательному процессу. | | | | | |
| 3.5 | Характеристика средств физического воспитания и спорта.<br><br>Основные средства физического воспитания.Вспомогательные средства физического воспитания.Комплексное использование средств физического воспитания.Подбор наиболее эффективных физических упражнений. | | | | 4 | Групповой опрос |
| 3.6 | Направленное воспитательное воздействие на основе специфики физического воспитания и спорта.<br><br>Воспитательное воздействие физических упражнений.Выработка ценных для жизни черты и качества характера человека (смелость, настойчивость, честность, справедливость, трудолюбие, решительность и т.д.).Согласование действий человека с мотивами и действиями коллектива. | | | | 4 | Тестирование |
| 3.7 | Физическая культура и спорт как средство нравственного, умственного, трудового, физического и эстетического воспитания.<br><br>Составные части (стороны) воспитания.Нравственное воспитание. Умственное воспитание.Трудовое воспитание.Физическое воспитание.Эстетическое воспитание. | | | | 4 | Групповой опрос |
| 3.8 | Воспитание потребности к систематическим занятиям по физической культуре и спорту.<br><br>Воспитательные задачи физической культуры и спорта.Всестороннее и гармоническое развитие личности в единстве духовных и физических сил. Физическая культура как средство формирования личности. | | | | 2 | Тестирование |
| Итого по 1 курсу 1 семестру | | 6 | 12 | | 18 | |
| 2 курс / 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Физическая подготовка и особенности занятий избранным видом спорта. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Психофизиологические основы умственного труда и интеллектуальной деятельности<br><br>Психофизиологические основы умственного труда.Трудоемкость и сложность изучаемых дисциплин. Самоподготовка.Условия жизни, учебы и отдыха студента.Физическая и умственная работоспособность. | 2 | | | | Групповой опрос |
| 1.2 | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.<br><br>Основы здорового образа жизни студента.Соблюдение правил здорового образа жизни.Составная часть здорового образа жизни.Рациональное и сбалансирование питание. | 2 | | | | Тестирование |
| 1.3 | Физическая подготовка.<br><br>Физическая подготовка.Укрепление органов и систем организма.Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП).Специальная физическая подготовка (СФП). | 2 | | | | Групповой опрос |
| 1.4 | Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его формы, методы и показатели.<br><br>Формы контроля в системе физического воспитания. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.Изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся.Врачебный контроль.Обеспечение правильности и высокой эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. | | 2 | | | Тестирование |
| 1.5 | Общая физическая подготовка, её цели и задачи.<br><br>Общая физическая подготовка (ОФП).Создание основы для овладения физическими упражнениями.Формирование двигательных способностей и повышение общей работоспособности. Овладение техникой выполнения физических упражнений.Развитие основных физических качеств. | | 2 | | | Групповой опрос |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.6 | Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.<br><br>Специальная физическая подготовка (СФП).Овладение в совершенстве техникой выполнения физических упражнений.Достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена.Способности переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки. | | 2 | | | Тестирование |
| 1.7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.<br><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта.Развитие в определенном направлении и поддержание на достаточно высокой планке качеств человека.Выработка функциональной стабильности человека к условиям работы и образование практических физических умений и навыков. | | 2 | | | Групповой опрос |
| 1.8 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.<br><br>Задачи физических упражнений профилактической направленности.Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. Перенапряжение.Гипокинезия.Повышенная нервно-эмоциональная напряженность труда, вибрация и укачивание, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. | | 2 | | | Тестирование |
| 2 | Методики занятий избранной системой физических упражнений. | | | | | |
| 2.1 | Закаливание, самомассаж и массаж, рациональное применение восстановительных мероприятий при спортивных тренировках и занятиях физической культурой.<br><br>Закаливание.Самомассаж.Массаж.Применение восстановительных физкультурно- | | 2 | | | Групповой опрос |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | спортивных мероприятий. | | | | | |
| 2.2 | Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><br>Дозированное применение физических упражнений.Роль физических упражнений в координации деятельности важнейших органов и систем.Занятия лечебной физической культурой как средство тренировки организма и повышения работоспособности.Основные правила при занятиях лечебной физической культурой. | | | | 4 | Тестирование |
| 2.3 | Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><br>Понятие Кинезиотерапия или лечение движением.Отличительные особенности физического воспитания.Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека.Физическая работоспособность.Системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления движениями. | | | | 4 | Групповой опрос |
| 2.4 | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры и спорта (с указанием дозировки физической нагрузки).<br><br>Основы построения частных методик в лечебной физической культуре.Интегральный подход к оценке состояния больного с учётом особенностей заболевания (принцип нозологии).Учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного.Определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных.Систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы.Рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения как общей, так и специальной | | | | 4 | Тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | нагрузки. | | | | | |
| 2.5 | Общая характеристика, технические и тактические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).<br><br>Общая характеристика спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).Технические действия в защите и в нападении в волейболе, баскетболе, футболе.Тактические действия в защите и в нападении в волейболе, баскетболе, футболе. | | | | 3.8 | Групповой опрос |
| 2.6 | Содержательные характеристики базовых видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры).<br><br>Характеристика базовых видов спорта.Легкая атлетика.Лыжный спорт.Плавание.Гимнастика.Спортивные игры. | | | | 2 | Тестирование |
| 3 | Зачет | | | 1 | 0.2 | |
| Итого по 2 курсу 3 семестру | | 6 | 12 | 1 | 18 | |
| Итого по дисциплине | | 12 | 24 | 1 | 36 | |

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Наименование семинарских и практических работ | Объем, час. |
|---|---|---|
| 2 курс / 3 семестр | | |
| 1. | Врачебный контроль в процессе физического воспитания. | 2 |
| 2. | Создание основы для овладения физическими упражнениями. | 2 |
| 3. | Овладение в совершенстве техникой выполнения физических упражнений. | 2 |
| 4. | Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта. | 2 |
| 5. | Задачи физических упражнений профилактической направленности. | 2 |
| 6. | Самомассаж. | 2 |
| 1 курс / 1 семестр | | |
| 1. | Психофизиологическая характеристика деятельности студента. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Ритм учебы после отдыха, во время выходного дня. | 2 |
| 3. | Лечебная гимнастика | 2 |
| 4. | Роль занятий физической культурой и спортом в повышении обменных процессов | 2 |
| 5. | Двигательная активность человека. | 2 |
| 6. | Ритмическая организация распорядка (режим труда и отдыха, питание, сон и т.д.). | 2 |

## 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

**Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

**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.

Тестовые задания В-1

**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 категориям 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.

**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

Реферат
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 / 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.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

3 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

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.

**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.

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

### 5.1. Основная учебная 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.

**5.2. Дополнительная учебная литература**

1. 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.
2. 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
3. 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.
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.

**5.3. Другие учебно-методические материалы**

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

**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 npoed.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
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №125818-С от 28.04.2026
4. Pascalabc, PascalABC.NET - Бесплатная лицензия https://pascal-abc.ru, http://pascalabc.net

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|---|---|
| Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ) | Для хранения оборудования | Акустическая система мегафон, волан, гантель, канат, ковер, коврик, конус, мяч, набор теннисный шариков, обруч, обруч гимнастический, огнетушитель , оружие , палатка, палка, ракетка, ракетка для большого тенниса, ракетки для настольного тенниса, свисток, сетка, скакалка, степ-платформа, шахматы. |
| Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное, щит баскетбольный. |
| Аудитория 10 а (С3)(БФ) | Для хранения оборудования | Барьер, биты, воланы, гранаты, копья, лыжи, мяч, мячи для большого тенниса, планка легкоатлетическая, ракетки для бадминтона, ракетки для большого тенниса, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки, ядро женское, ядро мужское. |

| | | |
|---|---|---|
| Аудитория 12(СГФ) | Для самостоятельной работы | Kyocera km 1635, xerox work centre 5021, колонки, компьютер, мебель, проектор, экран.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"<br>3. Браузер Google Chrome<br>4. Pascalabc, PascalABC.NET |
| Аудитория 23(СГФ) | Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Доска, мебель, проектор, экран. |
| Аудитория 24(СГФ) | Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Доска, мебель, стенд. |
| Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ) | Для самостоятельной работы | Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410.<br>Программное обеспечение<br>1. Браузер Google Chrome<br>2. LIBREOFFICE |