

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.03.2026 09:07:42  
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) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Крылова З.Р.</u> (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 С			
1 курс / 2 сессия								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов							
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  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, Практическое задание	Тестирование
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	1			2	Осн. лит-ра №№ 1,2	Тестирование, Реферат	Тестирование

	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p>							
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

	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.							
Итого по 1 курсу 2 сессии		2	2		32			
2 курс / 5 сессия								
1	Особенности занятий избранным видом спорта							
1.1	Основы общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания  Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.	1			2	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Практическое задание, Тестирование, Реферат	Тестирование
1.2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания  Определение понятия «спорт». Виды				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 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 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Тестирование, Практическое задание, 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 Доп. лит-ра № 1	Реферат, Тестирование	Практическое задание, 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 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Тестирование, 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 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Практическое задание, 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 Доп. лит-ра № 1	Тестирование, Реферат	Практическое задание, 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 не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

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

## Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 5 сессия

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка)

2. Виды физической культуры и их краткая характеристика
3. Социальная роль, цель, задачи и функции физической культуры и спорта
4. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные 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. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 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. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 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. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows