ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
...кетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТБ1.О.03.04

(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев

Год начала обучения 2022

Заведующей кафедрой_____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета_____/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик Ярлыкова О.В. доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой

Бережнова О.В., доцент, кандидат пед. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего библиотекой

Клименко А.В.,

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы....4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы....5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий....5
6. Контроль качества освоения дисциплины....6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы....8
9. Планируемые результаты обучения по дисциплине....10
ПРИЛОЖЕНИЕ 11
Лист изменений рабочей программы дисциплины....21

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование основ физической культуры, спорта, для понимания значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1, Модулю «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины«Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры», «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы», а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр 1
Контактные часы	**Всего:**	6,3	6,3
	Лекции (Лек)	2	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	4	4
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		65,7	65,7
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 1							
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			6	8	УК-7.1	Реферат беседа
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта				6	6	УК-7.1	реферат
Тема 3. Физическая культура личности студента		2		6,7	8,7	УК-7.2	Реферат беседа
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.				6	6	УК-7.1	Реферат беседа
Тема 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении		2		6	8	УК-7.2	Реферат беседа
Тема 6. Социально-психологические и психофизические особенности				6	6	УК-7.1	Реферат

студенческого возраста.							беседа
Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				6	8	УК-7.3	Презе нтация
Тема 8. Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**.**				7	7	УК-7.3 УК-7.4	Рефер ат беседа
Тема 9. Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.				7	7	УК-7.3 УК-7.4	Рефер ат беседа
Тема 10. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом				9	7	УК-7.1	К/р
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:	**2**	**4**		**65,7**	**72**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».
Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи

понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечениедисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.
Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.
Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельностипоиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой

теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа;подготовкареферата; презентации; собеседование; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическимзанятиям и др.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515859
3. Хорошева, Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 220 с. — ISBN 978-5-8259-1234-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139628
4. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118472
5. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний : учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда : ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/291857
6. Физическая культура и спорт = Physical culture and sport : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. — Ульяновск : УлГУ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/314402

Дополнительная литература:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518905
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519722
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511502
4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 520 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
9. Спортивные игры: правила, тактика. техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред.Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 448 с.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия,2004.- 336 с.

Периодические издания:

1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Лань»	http://e.lanbook.com/
3.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	http://ibooks.ru
4.	«Национальная электронная библиотека» (НЭБ)	https://rusneb.ru/

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	http://uisrussia.msu.ru
2.	«Научный архив»	https://научныйархив.рф/
3.	Министерство образования и науки Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
4.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	http://www.duma.gov.ru/analytics/library/
5.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
6.	Федеральный портал «Российское	http://www.edu.ru/

	образование»	
7.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	http://fgosvo.ru/
8.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
9.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
10.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
11.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
12.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
13.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
14.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
15.	Сравочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
16.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	https://slovaronline.com/
18.	Энциклопедии и справочники интернета	https://library.mirea.ru/Pecy
19.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	http://magazines.russ.ru/
20.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
21.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	http://polpred.com/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакетыпрограммногообеспеченияобщегоназначения(возможнысследующиеварианты :«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение,позволяющеесканироватьираспознаватьтекстовыедокументы (возможны

следующие варианты:«ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).

4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможныследующиеварианты:«Ай рен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 3. Физическая культура личности студента
Практическое занятие 3.1
Вопросы
1. Средства физического воспитания: основные средства физического воспитания, вспомогательные.
2. Пути повышения работоспособности

Тема 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении
Практическое занятие 5.1
Вопросы
1. Характеристика физических качеств.
2. Методика, методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
7. Формы занятий физическими упражнениями.
8. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
9. Структура и направленность тренировочного занятия.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Практическое занятие 7.1
Вопросы
1. Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Характеристика средств физического воспитания.
3. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.
4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Тема 8. Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
Практическое занятие 8.1
Вопросы
1. Характеристика физических качеств.
2. Методика, методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

Практическое занятие 8.2
Вопросы
1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность тренировочного занятия.
4. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 9. Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.
Практическое занятие 9.1
Вопросы
1. Отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы, включающие студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.
3. Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Практическое занятие 9.2
Вопросы
1. Характеристика средств физического воспитания.
2. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.
3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Тема 10. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
Практическое занятие 10.1
Вопросы
1. Значение диагностики в спорте.
2. Антропометрический показатель и степени выраженности антропометрических признаков: соматометрические, физеометрические, соматоскопические.

Практическое занятие 10.2
Вопросы
1. Виды диагностики (врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль), её цели и задачи.

Практическое занятие 10.3
Вопросы
1. Пробы, тесты, определяющие воздействие физических упражнений на организм.

2. Примерные темы рефератов

1. Физическая культура личности студента.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профессиональная направленность физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

6. Взаимосвязи физической и умственно деятельности человека.
7. Процесс восстановления.
8. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Методика оценки быстроты и гибкости.
12. Методика развития силы, ловкости.
13. Методика развития выносливости
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.
При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.
Индивидуальная работа студента
Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.
Методика проведения занятия
Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).
Работа в группах
Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.
Методика проведения занятия
Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.
Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.
В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.
Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.
Обобщенная структура работы
1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.

3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Вопросы для беседы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какова роль и значение физической культуре и спорта?
2. Дать определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».
3. Дать характеристику видам физической культуры «базовая физическая культура», «спорт»», «туризм», «профессионально-прикладная физическая культура», «рекреативная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «спортивно-реабилитационная физическая культура».
4. Перечислить разделы учебной программы «Физическая культура и спорт».
5. Назвать особенности комплектования групп студентов для занятий физическими упражнениями.
6. Перечислить зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».
7. Назвать организационно – правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1. Охарактеризовать организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую система.
2. Как воздействую природные и социально-экологические факторы на организм и жизнедеятельность человека.
3. Охарактеризовать средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Как происходит формирование двигательного навыка?
5. От чего зависит устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды?

Тема 3.Физическая культура личности студента

1. Раскрыть особенности развития личности в сфере физической культуры.
2. Самопознание, самосознание личности в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Важность волевых усилий при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1.Определить составляющие понятия «здоровья».
2. Перечислить факторы, определяющие здоровья человека.
3. Охарактеризовать элементы здорового образа жизни.
4. Раскрыть принципы рационального питания
5. Почему необходимо отказаться от вредных привычек, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливание.
6. Раскрыть роль двигательной активности для здоровья человека.

Тема 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении
1. Раскрыть организацию физического воспитания в вузе.
2. Раскрыть цель, задачи, функции физической культуры в высшем учебном заведении
3. Охарактеризовать разделы программы по дисциплине «Физическая культура».
4. Назвать формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.
5. Какие виды контроля (оперативный, текущий, итоговый) освоения теоретических и методических знаний и умений, физического развития и профессионально-прикладной подготовленности студентов применяются в вузе?

Тема 6. Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста
1. Раскрыть условия жизнедеятельности студентов.
2. Раскрыть особенности, уровень мотивационно-ценностных ориентаций студенческой молодежи.
3. Охарактеризовать возрастные особенности организма, возможности и способности, присущие студенческому возрасту.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1. Раскрыть факторы, определяющие работоспособность: физиологического характера, физического характера, психического характера.
2. Как влияют биоритмы на работоспособность человека?
3. Раскрыть пути повышения работоспособности.

Тема 8. Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
1.Дать характеристику физических качеств.
2. Охарактеризовать средства и методы воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Назвать тесты, определяющие уровень развития физических качеств.
4. Раскрыть методические принципы физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 9. Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.
1. Отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Раскрыть значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Охарактеризовать средства физического воспитания. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.
4. Раскрыть формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Тема 10. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
1. Какое значение имеет диагностика в спорте.

2. Назвать виды диагностики (врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль), её цели и задачи.
3. Дать характеристику пробам, тестам, определяющим воздействие физических упражнений на организм.

Критерии оценки:
оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смогчетко и грамотно изложить материал.

1.2 Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:
- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.
Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

1.3. Презентация

Тема 7: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Характеристика средств физического воспитания.
Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Критерии оценки презентации:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентациюв рамках исследуемой проблемы, знает основныетермины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему,способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.

оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличииу него знанийосновныхкатегорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоилосновногосодержания проблемы,не владеет знаниямипо обязательной психолого-педагогическойи методическойлитературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.4 Критерии оценки практических занятий:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту иглубинузнаний, знает основныетермины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличииу него знанийосновныхкатегорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который не освоилосновногосодержания изучаемого материала,не владеет знаниямипо обязательной психолого-педагогическойи методическойлитературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.5. Комплект заданий для контрольной работы

Тема 10. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Вариант - 1

1.Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

2.Методика проведения пробы Руффье.

Вариант - 2

3. Виды диагностики, её цели и задачи. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4.Методика проведения пробы Летунова.

Критерии оценки:
оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельности.
оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать знание диагностик.
оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.
оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет*технологией диагностики

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1 Примерный перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – как социальное явление.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
11. Основы организации физического воспитания ввузе.
12. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
13. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
14. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
15. Внешняя среда, её природные, биологические и социальные факторы.
16. Экологические факторы и их влияние на организм.
17. Характеристика физического труда.
19. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
20. Взаимосвязи физической и умственно деятельности человека.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Процесс восстановления.
23. Представление о биологических ритмах человека.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
26. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
27. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
28. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
29. Виды диагностики, её цели и задачи.
30. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
31. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

32. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
33. Методика оценки быстроты и гибкости.
34. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
35. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
36. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
37. Влияние современнойтехнизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
38. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
39. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
40. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
41. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
42. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
43. Место ППФП в системе физического воспитания.
44. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры начального и дошкольного образования № 13 от «05» мая2022 г.	05.05.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «22» мая 2023 г.	22.05.2023 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры	Протокол заседания кафедры начального и дошкольного образования № 14 от «28» мая 2024 г.	28.05.2024 г.