


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Е.В. Савельева  
«1» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой физической культуры  
 Н. В. Ермолина  
«2» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Физическая культура и спорт**

Составитель:	Лямина Ю.А., старший преподаватель кафедры физической культуры
Направление подготовки / специальность	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль) ОПОП	_____
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Год приема	2022
Курс	1
Семестр	1

Астрахань – 2022 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля)** Физическая культура и спорт является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**1.2. Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:**

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт»** относится к *обязательной части* и осваивается в 1 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»**, студенты используют необходимые знания, умения, навыки, сформированные базовыми знаниями школьного курса.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести:

Знания:

- истории развития физической культуры и спорта;
- научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта;
- цели и задач дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»;
- основных компонентов здорового образа жизни;
- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
- правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Умения:

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры и спорта в здоровье сбережении;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Навыки:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
- владеть опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

**2.3. Последующая учебная дисциплина (модуль), для которой необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем) – «Элективные курсы по физической культуре и спорту».**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

- а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица 1 - Декомпозиция результатов обучения**

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модуля)		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>ИУК 7.1.1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни</li> <li>- роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><i>ИУК 7.2.1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p><i>ИУК 7.3.1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровые берегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» программы бакалавриата в очно-заочной форме обучения составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа (4Л) и 68 на самостоятельную работу.

Формой итогового контроля в – 1 семестре является зачет.

**Таблица 2 - Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самост. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
<b>Тема 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2				10	контроль посещаемости, собеседование
<b>Тема 2</b> Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.		2				10	контроль посещаемости, собеседование
<b>Тема 3</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом						10	контроль посещаемости, собеседование
<b>Тема 4</b> Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость).						14	контроль посещаемости, собеседование
<b>Тема 5</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.						24	контроль посещаемости, двигательные тесты
<b>Итого</b>		<b>4</b>				<b>68</b>	<b>Зачёт</b>

Примечания: Л – лекция; ПЗ – практические занятия, семинар; МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

**Таблица 3 - Матрица соотношения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

Раздел, тема	Кол-	Код компетенции
--------------	------	-----------------

дисциплины (модуля)	во часов	УК – 7	Общее количество компетенций
Тема 1	12	+	1
Тема 2	12	+	1
Тема 3	10	+	1
Тема 4	14	+	1
Тема 5	24	+	1
Итого:	72		

### Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)

#### **1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Ценности физической культуры.

#### **2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.**

Социальные функции физической культуры и спорта. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.

#### **4. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость).**

Физические качества человека основные понятия, средства и методы их развития. Развитие двигательных физических качеств. Подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка на развитие физических качеств.

#### **5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).

Лекционные занятия соответствуют требованиям, определяющим качественный уровень образовательного процесса (научная обоснованность, информативность и современный научный уровень дидактических материалов, излагаемых в лекции). Содержание лекции соответствует основным дидактическим принципам, которые обеспечивают соответствие излагаемого материала научно-методическим основам педагогической деятельности.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых психологических качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности и приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к методико-практическим, практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

**Таблица 4 - Содержание самостоятельной работы обучающихся**

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	собеседование
<b>Тема 2.</b> Функции спорта. Факторы здоровья и здорового образа жизни.	10	собеседование
<b>Тема 3.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	10	собеседование
<b>Тема 4.</b> Физические качества человека. (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	10	собеседование
<b>Тема 5.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	28	реферат, презентация
	Всего:	68

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

#### Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести

научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт». Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформулировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

**Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:**

Презентация — это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 15 до 20.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

**Традиционные(практические занятия)** - практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

**Здоровьесберегающие** технологии - воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Игровые** технологии - создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

**Таблица 5 - Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия	
	Лекция	Практическое занятие
<b>Тема 1</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Тема 2</b> Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Тема 3.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Не предусмотрено</i>

<b>Тема 4.</b> Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость).	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Тема 5.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Не предусмотрено</i>

## **6.2. Информационные технологии**

- использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т. д.));
- использование электронных учебников и различных сайтов (электронных библиотек, журналов и т. д.) как источников информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, презентаций и т. д.);
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т. е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды «Электронное образование»

## **6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **6.3.1. Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
AdobeReader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
MozillaFireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
MicrosoftWindows 7 Professional	Операционная система
KasperskyEndpointSecurity	Средство антивирусной защиты
GoogleChrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Наименование программного обеспечения	Назначение
Paint .NET	Растровый графический редактор
VLC Player	Медиапроигрыватель
Microsoft Visual Studio	Среда разработки

### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем на 2022-23 учебный год
<p><a href="http://dlib.eastview.com">Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</a>  <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a>  Имя пользователя: AstrGU  Пароль: AstrGU</p>
<p>Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов  <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a></p>
<p>Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем»  <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a></p>
<p>Электронный каталог «Научные журналы АГУ»  <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a></p>
<p>Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.  <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a></p>
<p>Справочная правовая система КонсультантПлюс.  Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.  <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a></p>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 - Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1	УК - 7	собеседование
Тема 2	УК - 7	собеседование
Тема 3	УК - 7	собеседование
Тема 4	УК - 7	собеседование
Тема 5	УК - 7	реферат, презентация

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

**Таблица 7 - Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

**Таблица 8 - Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты по физической подготовленности), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков

3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения не правильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

#### **1. Собеседование**

#### **Тема 1. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

##### ***вопросы к собеседованию***

1. Дайте определение основным понятиям: «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенствование», «спорт».
2. Дайте четкое определение «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Что такое «физическое образование»?
4. Сформулируйте цель физического воспитания. Перечислите задачи физического воспитания.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Ценности физической культуры.
6. Изменением, каких трех групп показателей характеризуется физическое развитие.
7. Перечислите современные конкретные показатели физически совершенного человека.

#### **Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни».**

##### ***вопросы к собеседованию***

1. Назовите социальные функции физической культуры и спорта.
2. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
4. Что такое здоровье? Факторы, определяющие здоровье.
5. Дайте определение здорового образа жизни. Перечислите факторы определяющие ЗОЖ.
6. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
7. Назовите уровни двигательной активности. Характеристика двигательных режимов.

#### **Тема 3. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».**

##### ***вопросы к собеседованию***

1. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
2. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
3. Методика самоконтроля физического развития.
4. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
5. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
6. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
7. Ведение дневника самоконтроля.

#### **Тема 4. «Физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость».**

##### ***вопросы к собеседованию***

1. Физические качества человека, основные понятия.
2. Сила. Средства и методы развития.
3. Выносливость. Средства и методы развития.
4. Быстрота. Средства и методы развития.
5. Ловкость. Средства и методы развития.
6. Гибкость. Средства и методы развития
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости

##### **Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, студент понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично или не освоено полностью, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

## **2. Реферат**

#### **Тема 5. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».**

##### ***Тематика рефератов***

1. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
2. Студенческий спорт, спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Классификация видов спорта. Национальные виды спорта.
5. Зимние виды спорта (по выбору).
6. Летние виды спорта (по выбору).
7. Современные западные системы физических упражнений
8. Современные восточные системы физических упражнений.
9. Нетрадиционные виды спорта.
10. Олимпийские игры (история и современность).
11. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.
12. Основы методики проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта.

##### **Критерии оценки:**

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;
- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

**Таблица 9 - Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>Код и наименование проверяемой компетенции</b>				
<b>УК-7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1.	Задание закрытого типа	Под физической культурой понимается: 1) Воспитание любви к физической активности. 2) Система нагрузок и упражнений. 3) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.	3	1
2.		Отличительным признаком физической культуры является: 1) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. 2) Использование природных сил для восстановления организма. 3) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.	1	1
3.		Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: 1) Двигательных, гигиенических и просветительских задач 2) Закаливающих, психологических и философских задач 3) Задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем 4) Оздоровительных, образовательных и	4	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		воспитательных задач		
4.		<p>Двигательное умение – это:</p> <p>1) Уровень владения знаниями о движениях</p> <p>2) Уровень владения двигательным действием</p> <p>3) Уровень владения тактической подготовкой</p> <p>4) Уровень владения системой движений</p>	2	1
5.		<p>Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>1) Усталостью</p> <p>2) Напряжением</p> <p>3) Утомлением</p> <p>4) Передозировкой</p>	3	1
6.	Задание открытого типа	Что такое физическая культура?	<p>Физическая культура (в широком смысле слова) - часть общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.</p>	3
7.		Какие функции имеет физическая культура?	<p>Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и</p>	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности</p> <p>Функции частного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•образовательные, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;</li> <li>•прикладные - имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе</li> </ul> <p>средствами профессионально-прикладной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•спортивные, проявляющиеся в достижении максимальных результатов реализации физических и морально-волевых возможностей человека;</li> <li>•рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения</li> </ul>	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.</p> <p>•воспитательную, нормативную, эстетическую и другие</p>	
8.		На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?	<p>Общими принципами, на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•принцип всестороннего гармоничного развития личности;</li> <li>•принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;</li> <li>•принцип оздоровительной направленности.</li> </ul>	3
9.		Что такое физическое развитие?	<p>Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.</p>	3
10.		Что такое физическая подготовка?	<p>Физическая подготовка - направленный процесс развития физических</p>	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. К физическим (двигательным) качествам относят <ul style="list-style-type: none"> <li>•силу,</li> <li>•быстроту,</li> <li>•выносливость,</li> <li>•гибкость.</li> </ul>	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

##### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты, имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы), которые накапливаются студентом в течение всего семестра. Для стимулирования плановости работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов и штрафов.

**Таблица 10 - Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>Основной блок</b>				
	Посещение лекционных занятий	5 баллов	10	по расписанию
	Собеседование по изучаемым темам в семестре	10 баллов	40	по расписанию
	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		40	по расписанию
<b>Всего</b>			<b>90</b>	
<b>Блок бонусов</b>				
	Активная работа студента на		+5	по расписанию

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
	занятия			
	Посещение консультаций		+5	по расписанию
	Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «физическая культура и спорт» с докладом		+10	по расписанию
<b>Всего</b>			<b>10</b>	-
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	-

**Таблица 11 - Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	- 1
Нарушение учебной дисциплины	- 5
Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке	- 5

**Таблица 12 - Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90-100	5 (отлично)	Зачтено
85-89	4 (хорошо)	
75-84		
70-74		
65-69	3 (удовлетворительно)	
60-64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля), в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.

<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.
3. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики,2003. -448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).
2. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Высш. проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

### **8.3. Интернет ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины (модуля):

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;

- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).