

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

Н.О.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой Теория
и методика физической
культуры и спорта

Н.В. Ермолина

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Физическая культура и спорт»

Составитель

Зинчук Н.А., доцент, к.п.н.

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)**

Направленность (профили) ОПОП

**Дошкольное
Дополнительное образование**

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2023

Курс

1

Семестр(ы)

1

Астрахань-2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целями 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. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- овладение системой специальных практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- овладение методикой выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

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) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):

– «Физическая культура», на предыдущем уровне образования и опыт спортивной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен приобрести:

Знания:• сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;

• простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического

развития и физической подготовленности.

Умения:

- использовать в повседневной жизни приобретенные знания для укрепления здоровья.

- индивидуально осуществлять выбор оздоровительных мероприятий, направленный для повышения физических способностей

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в последующей профессиональной деятельности

Навыки:

- организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности

- составления индивидуальных занятий, направленных на повышение физической подготовленности

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

-Физическая культура элективная дисциплина.

- «Теория и методика физической культуры и спорта»

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

Учебная и производственная практики

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:
УК – 7

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1.1 - роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности - научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни	ИУК 7.2.1. - использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей - управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами,	ИУК 7.3.1 -системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья -средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах - 2 зачетные единицы. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа из них 72 часа практические занятия. Итоговый контроль: зачет в 1 семестре

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 <i>[по семестрам]</i>
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1		2				контроль посещаемости, собеседование
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	1		2				контроль посещаемости, собеседование
Тема 3 Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	1		4				контроль посещаемости, собеседование
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.	1		4				контроль посещаемости, собеседование
Легкая атлетика. Основы техники безопасности. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов л/а. СБУ, ПУ. Обучение технике высокого старта. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Контрольные тесты.	1		16				Контроль посещаемости, двигательные тесты
Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП) Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Средства и методы ОФП. Контрольные тесты.	1		14				Контроль посещаемости, двигательные тесты

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	
Плавание Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Контрольные тесты.	1		14				Контроль посещаемости, двигательные тесты
Спортивные игры. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники, тактики спортивных игр. Учебные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Контрольные тесты	1		16				Контроль посещаемости, двигательные тесты
ИТОГО за 1 семестр			72				ЗАЧЕТ

Условные обозначения – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		УК –7	
Тема 1	2	+	1
Тема2	2	+	1
Тема3	2	+	1
Тема4	2	+	1
Легкая атлетика	16	+	1
Гимнастика. ОФП	14	+	1
Спортивные игры	16	+	1

Плавание	14	+	1
Итого	72		

Краткое содержание каждой темы 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. 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.

4. 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. Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Специальные и подготовительные упражнения: беговые, прыжковые упражнения, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, повторный бег сериями на различные короткие дистанции, переменный бег, равномерный бег 10-12 минут, кроссовый бег.

6. Гимнастика.

Общая физическая подготовка (ОФП). Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростносиловых способностей. Методы контроля за физическим развитием и функциональным состоянием, дозировка физических упражнений. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,

двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

7. Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Подвижные игры в воде. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

8. Спортивные игры.

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр. Правила проведения разминки в спортивных играх: общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. Основы теории и тактики игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Основные правила игры.

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

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

Практические занятия по дисциплине физическая культура и спорт составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. Занятия проводятся на 1 курсе 2 раза в неделю (4 часа). Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы. Изучение курса завершается зачетом.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

В ходе освоения дисциплины (модуля) самостоятельная работа студентов по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

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

Письменные работы (рефераты) в рамках данной дисциплины выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.

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 (модуля) «Физическая культура и спорт».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать 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

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. Здоровьесберегающие технологии** - воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

Таблица 4 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Не предусмотрено	контроль посещаемости, собеседование	Не предусмотрено
Тема 2 Социально-	Не	контроль	Не

биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни. Не предусмотрено контроль посещаемости, собеседование	предусмотрено	посещаемости, собеседование	предусмотрено
Тема 3 Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	Не предусмотрено	контроль посещаемости, собеседование	Не предусмотрено
Тема 4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Не предусмотрено	контроль посещаемости, собеседование	Не предусмотрено
Легкая атлетика	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты	Не предусмотрено
Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты	Не предусмотрено
Плавание.	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты	Не предусмотрено
Спортивные игры.	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты	Не предусмотрено

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы используются:

- возможности виртуальной обучающей среды LMS Moodle «Электронное образование»
- возможности интернета в учебном процессе - использование электронной почты преподавателя
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;

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

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Электронное образование обучающая среда	Виртуальная обучающая среда

Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
7-zip	Архиватор

Программное обеспечение предоставляется университетом, устанавливается на компьютерную технику университета.

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ 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 5– Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1	УК – 7	собеседование
2	Тема 2	УК – 7	собеседование
3	Тема 3	УК – 7	собеседование
4	Тема 4	УК – 7	собеседование
5	Легкая атлетика	УК – 7	Двигательные тесты для определения физической подготовленности
6	Гимнастика. ОФП	УК – 7	Двигательные тесты для определения физической подготовленности
7	Спортивные игры	УК – 7	Двигательные тесты для определения физической подготовленности
8	Плавание	УК – 7	двигательные тесты для определения физической подготовленности

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

Таблица 6– Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

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

1. Вопросы к собеседованию

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 и стиля 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. «Физические качества человека».

вопросы к собеседованию

1. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
2. Сила. Средства и методы развития.
3. Быстрота. Средства и методы развития.
4. Гибкость. Средства и методы развития.
5. Ловкость. Средства и методы развития.
6. Выносливость. Средства и методы развития.

Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

вопросы к собеседованию

1. Дайте определение понятия «спорт», назовите цель и задачи.
2. Что такое массовый спорт, спорт высших достижений
3. Назовите современные западные системы физических упражнений
4. Назовите современные восточные системы физических упражнений.
5. История развития Олимпийских игр.
6. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

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

Темы по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
4. Современное Олимпийское движение.
5. Астраханские спортсмены — участники Олимпийских игр.
6. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта.
1. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
4. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
5. Развитие координации и ловкости у студентов на занятиях по физической культуре
6. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
7. Основные методики занятий физическими упражнениями.
8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
9. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
10. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

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.

3.Двигательные тесты – тестирование физической подготовленности.

Двигательные тесты для определения физической подготовленности студентов основной группы.

Юноши

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 1000 м	3,40	3,41-	3,46-	3,51- 4,0	4,01- 4,11

		3,45	3,50		
Челночный бег 8x9 м	19,0	19,5	20,0	20,5	21,6
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	30	35	33	30	28
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	50	45	43	40	38
Плавание 50 м (мин, с)	0,50	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1,15,0
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	11	10	9	8	7
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	43	40	48	46	42
Штрафные броски 10 раз (баскетбол)	8	6	5	4	3
Передача двумя от груди о стену за 1 мин.	50	45	40	38	35

Девушки

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 1000 м	5.0	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.40	5.41-6.00
Челночный бег 8x9 м	20.5	20.6-21.0	21.1-22.0	22.1-23.0	23.1-24.1
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа от скамейки	21	20	19	18	15
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	45	40	35	32	28
Плавание 50 м (мин, с)	0,55	1.05,0	1.15,0	1.18,0	1.28,0
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	16	14	12	11	8
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	45	43	41	39	37
Штрафные броски (баскетбол)	9	8	7	6	5
Передача двумя от груди о стену за 30 сек.	30	28	26	25	22

Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещает практические занятия, необходимые практические умения с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует требованиям, зачетные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно, высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не посещает практические занятия без уважительной причины, необходимые практические умения не сформированы, все или большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо содержат грубые ошибки, и качество их выполнения не соответствует требованиям, зачетные нормативы не выполнены, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Таблица 8 Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции				
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1.	Задание закрытого типа	Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется 1) психической подготовленностью; 2) физической подготовленностью; 3) тактической подготовленностью; 4) технической подготовленностью	2	2
2		Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет - в неделю. 1) 1-2 часа; 2) 3-5 часов; 3) 6-7 часов; 4) 8-10 часов	4	2
3	3.	Как звучит девиз Олимпийских игр современности? 1) Быстрее, выше, сильнее; 2) Быстрее, дальше, выше; 3) Будь всегда первым; 4) Спорт, здоровье, радость.	1	2
4		Выберите, сколько тестовых испытаний в ВФСК «Готов к труду и обороне» входит в обязательные испытания вашей ступени: 1) три; 2) четыре; 3) пять; 4) шесть.	4	2
5		Какие виды спорта входят в структуру профессионально прикладной физической культуры? 1) массовый спорт; 2) олимпийские виды;	3	2

		3) прикладные виды спорта; 4) спорт высших достижений.		
6	Задание открытого типа	Назовите размеры баскетбольной площадки	28 x 15 м.	2
7		Сколько касаний может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?	Два	2
8		«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» является тестом на:	Гибкость	2
9		Какое физическое качество развивается при длительном беге в равномерном темпе?	Выносливость	1
10		При каком способе плавания старт выполняется из воды?	При кроле на спине	1
11		Для развития какого физического качества используют кроссовый бег ?.	Выносливость	1

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)

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 планомерности работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов и штрафов.

Технологическая карта

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий /баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Посещение занятий	36/1	36 баллов	по расписанию
2	Двигательные тесты	9/6 балла	54 балла	по расписанию
	Всего		90 баллов	
Блок бонусов				
3	Участие в	2	6	по расписанию

	соревнованиях за факультет, Вуз и. д.р.			
4	Участие в научно – практических конференциях по дисциплине «Физическая культура и спорт»	1	4	по расписанию
	Всего		10 баллов	
	Всего		100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатели	балл
Пропуск занятия по неуважительной причине	1
Нарушение учебной дисциплины	1
Опоздание на занятие	0,5
Неготовность к занятию	2

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

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

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

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

8.1. Основная литература:

1. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособ. / 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. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>
4. 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.Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Высш.проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

2.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»).

3.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.

4.Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html

5.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. 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.

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

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

- 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).