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

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОПОП	И.о. зав кафедрой физической культуры
Белолипская Г.С.	Т. А. Федорова
«4» апреля 2024 г.	«4» апреля 2024 г.

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

Составитель:	**Грунин И.О., старший преподаватель кафедры физической культуры**
Направление подготовки / специальность	**42.03.02 Журналистика**
Квалификация (степень)	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Год приема	**2024**
Курс	**1 (заочной форме)**
Семестр	**1 (заочной форме)**

Астрахань – 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт является содействие гармоничному развитию обучающихся посредством обеспечения достижения обучающимися уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и ценностей здорового образа жизни;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по планированию и управлению самостоятельными занятиями физической культурой и спортом;
- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности.

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», необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами базового 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 следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки/ специальности:

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

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать	Уметь	Владеть
УК – 7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	- научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни - роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	- системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровье сберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	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	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

	здоровья			

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	**2**
Объем дисциплины в академических часах	**72**
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	**4**
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	**4**
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	**-**
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	**-**
- консультация (предэкзаменационная)	**-**
- промежуточная аттестация по дисциплине	**-**
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	**68**
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 1 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *[по семестрам]*
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 1.										
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**2**									контроль посещаемости собеседование
Тема 2. Социально-	**2**									контроль

биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни										посещаемости собеседование
Тема 3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)								**4**		тестирование, заполнение рабочей тетради
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.								**4**		тестирование, заполнение рабочей тетради
Легкая атлетика. Основы техники безопасности. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов л/а. СБУ, ПУ. Контрольные тесты								**16**		тестирование, реферат, презентация
Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП) Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Средства и методы ОФП. Контрольные тесты.								**14**		тестирование, реферат, презентация
Плавание Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде Начальное бучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Контрольные тесты.								**14**		тестирование, реферат, презентация
Спортивные игры. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники, тактики спортивных игр. Учебные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Контрольные тесты								**16**		тестирование, реферат, презентация
Контроль промежуточной										**Зачёт**

аттестации										
ИТОГО за семестр:			**4**						**68**	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; КПА – контроль промежуточной аттестации; КС – консультации; СР – самостоятельная работа

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

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции			Общее количество компетенций
		УК - 7			
Тема 1	2		+		1
Тема 2	2		+		1
Тема 3	4		+		1
Тема 4	4		+		1
Легкая атлетика	16		+		1
Гимнастика. ОФП	14		+		1
Спортивные игры	16		+		1
Плавание	14		+		1
Итого	**72**		+		1

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. 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 скоростно-силовых 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 (модулю) физическая культура и спорт составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. 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 (модуля)

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

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

для заочной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Форма работы
Тема 3. Физические качества человека. (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	**4**	заполнение рабочей тетради, тестирование
Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	**4**	заполнение рабочей тетради, тестирование
Легкая атлетика	**16**	реферат, презентация (по выбору)
Гимнастика. ОФП	**14**	реферат, презентация (по выбору)
Спортивные игры	**16**	реферат, презентация (по выбору)
Плавание	**14**	реферат, презентация (по выбору)

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

Письменные работы (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) 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 (модулю) «Физическая культура и спорт». Оформить работу в соответствие 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

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

для заочной формы обучения

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	*Обзорная лекция*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни	*Обзорная лекция*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Тема 3 Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Тема 4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Легкая атлетика.	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Плавание.	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*
Спортивные игры.	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*	*Не предусмотрено*

6.2. Информационные технологии
При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:
- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды платформа дистанционного обучения LMS Moodle;
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;

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
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
7-zip	Архиватор

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
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
3. Образовательная платформа ЮРАЙТ, https://urait.ru/
4. 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

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

для заочной формы обучения

№ п/п	Контролируемый раздел дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1	УК - 7	собеседование
2	Тема 2	УК - 7	собеседование
3	Тема 3	УК - 7	тестирование, заполнение рабочей тетради

4	Тема 4	УК - 7	тестирование, заполнение рабочей тетради
5	Легкая атлетика	УК - 7	реферат, презентация
6	Гимнастика. ОФП	УК - 7	реферат, презентация
7	Спортивные игры	УК - 7	реферат, презентация
8	Плавание	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 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 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 неправильная 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. Вопросы к собеседованию

Темы - по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», (собеседование) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в очной форме обучения, а также студенты очно-заочной и заочной формы обучения.

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. «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, в очной форме обучения, а также студенты очно-заочной и заочной формы обучения.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура студента.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Самостоятельные занятия физической культурой и самовоспитание студентов.
8. Здоровье и его бесценность для жизнедеятельности. Здоровый образ жизни.
9. Лечебная физическая культура по профилю заболевания.
10. Двигательная подготовка студентов.
11. Воспитание потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
12. Основные физические качества.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Классификация видов спорта.
15. Влияние занятий спортом на физическое развитие, физическую подготовленность (на примере одного из вида спорта).
16. Подвижные и спортивные игры в системе физического воспитания.

Критерии оценки:

- структура и оформление реферата
- актуальность и новизна выбранной темы
- соответствие содержания теме и плану реферата; полнота раскрытия основных понятий; аргументировать основные положения и выводы.
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; правильное оформление ссылок на используемую литературу
- грамотность - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей. отсутствие опечаток, литературный стиль
- 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. «Рабочая тетрадь»

«Рабочую тетрадь» - по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», (в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических

занятий по состоянию здоровья, в очной форме обучения, а также студенты очно-заочной и заочной формы обучения.

Задания для заполнения «рабочей тетради»:

1. Дайте несколько определений физической культуры разных авторов и проведите сравнительную характеристику.
2. Целью физического воспитания является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач: _____
3. Физическая культура – сложное многофункциональное явление в современной жизни общества, она выполняет 4 важные социальные функции: _____
4. Опишите роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем: _____
5. Здоровье человека определяется следующими факторами: _____
6. Вычислите свой ВРП и запишите его значение: ВРП = т - (L-100), где L – длина тела, т – масса тела _____
7. Определите свой ЧСС в покое_____
8. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Критерии оценки:

- оценка **«зачтено»** выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания;
- оценка **«не зачтено»** выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, неправильные ответы или отсутствие ответов на вопросы, полное незнание литературы и источников по теме вопроса.

4. Двигательные тесты – тестирование физической подготовленности для студентов очной формы обучения

Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м (с)	**12.7-13.2**	**13.3-13.7**	**13.8-14.7**	**14.8-15.7**	**15.8 и менее**
Кросс 1000 м (мин, с)	**3.40-3.45**	**3.46-3.50**	**3.51-4.00**	**4.01-4.10**	**4.11 и менее**
Бег 60 м (с)	**7.7-7.9**	**8.0-8.2**	**8.3-8.6**	**8.7-9.0**	**9.1-9.3 и менее**
Бег 30 м (с)	**4.1-4.3**	**4.4-4.6**	**4.7-4.9**	**5.0-5.2**	**5.3-5.5 и менее**
Челночный бег 3*10 м (с)	**6.9 – 7.0**	**7.1 - 7.4**	**7.5 - 7.8**	**7.9 - 8.1**	**8.2 и менее**
Прыжок в длину с места (см)	**260 - 255**	**254 - 250**	**249 - 240**	**239 - 231**	**230 и менее**
Подтягивание из виса на высокой перекладине	**18**	**16**	**14**	**12**	**10 и менее**
Или сгибание / разгибание рук в упоре лежа или подтягивания (кол-во раз)	**40**	**38**	**36**	**34**	**30 и менее**
Поднимание туловища (1 мин.) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	**50**	**48**	**46**	**44**	**42 и менее**

Приседания (1 мин.) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	**50**	**48**	**46**	**44**	**40 и менее**
Планка в упоре лежа на локтях (с)	**180**	**160**	**140**	**120**	**120 и менее**
Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)	**150**	**140**	**130**	**120**	**110 и менее**
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (кол-во попаданий из 10 бросков)	**7**	**6**	**5**	**4**	**3 и менее**
Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5м (кол-во раз)	**20**	**19**	**18**	**17**	**16 и менее**
Плавание 50 м (мин, с)	**0.50**	**1.00**	**1.05**	**1.10**	**1.15 и более**

Женщины

Контрольные двигательные тесты	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м (с)	**15.6 -16.1**	**16.2-16.6**	**16.7-17.6**	**17.7-18.6**	**18.7 и менее**
Кросс 1000 м (с)	**5.0 -5.10**	**5.11 -5.20**	**5.21 -5.40**	**5.41 -5.59**	**6.0 и менее**
Бег 60 м (с)	**9.4-9.6**	**9.7-9.9**	**10.0-10.2**	**10.3-10.5**	**10.6-10.9 и менее**
Бег 30 м (с)	**4.9-5.1**	**5.2-5.4**	**5.5-5.7**	**5.8-6.0**	**6.1-6.1 и менее**
Челночный бег 3*10 м (с)	**7.9 -8.0**	**8.1 -8.5**	**8.6 -9.0**	**9.1 -9.3**	**9.4 и менее**
Прыжок в длину с места (см)	**195 -190**	**189 -180**	**179 -170**	**169 -160**	**159 и менее**
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	**16**	**14**	**12**	**10**	**8 и менее**
Или сгибание / разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	**20**	**19**	**18**	**17**	**16 и менее**
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	**40**	**38**	**36**	**34**	**32 и менее**
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	**27**	**26**	**25**	**24**	**23 и менее**
Планка в упоре лежа на локтях (с)	**150**	**140**	**130**	**120**	**110 и менее**
Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.)	**150**	**140**	**130**	**120**	**110 и менее**
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (кол-во	**6**	**5**	**4**	**3**	**2 и менее**

попаданий из 10 бросков)					
Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5м (кол-во раз)	**16**	**15**	**14**	**13**	**12 и менее**
Плавание 50 м (мин, с)	**0.55**	**1.05**	**1.15**	**1.18**	**1.28 и более**

Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м (с) **если нет противопоказаний**	**13.7- 14.2**	**14.3-14.7**	**14.8-15.2**	**15.3-16.0**	**16.1 и менее**
Бег 60 м (с) **если нет противопоказаний**	**9.4-9.6**	**9.7-9.9**	**10.0-10.2**	**10.3-10.5**	**10.6-10.9 и менее**
Бег 30 м (с) **если нет противопоказаний**	**4.9-5.1**	**5.2-5.4**	**5.5-5.7**	**5.8-6.0**	**6.1-6.3 и менее**
Кросс 1000 м (м) **если нет противопоказаний**	**4.40-4.45**	**4.46-4.50**	**4.51-5.10**	**5.11-5.30**	**5.31 и менее**
Челночный бег 3*10 м (с) **если нет противопоказаний**	**7.4-7.6**	**7.7-8.1**	**8.2-8.5**	**8.6-8.8**	**8.9 и менее**
Прыжок в длину с места **если нет противопоказаний**	**235-232**	**231-230**	**229-220**	**219-211**	**210 и менее**
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа **если нет противопоказаний**	**30**	**28**	**26**	**24**	**20 и менее**
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. **если нет противопоказаний**	**40**	**38**	**36**	**34**	**30 и менее**
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. **если нет противопоказаний**	**28**	**26**	**24**	**22**	**20 и менее**
Планка в упоре лежа на локтях (с) **если нет противопоказаний**	**120**	**110**	**100**	**90**	**80 и менее**
Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.) **если нет противопоказаний**	**130**	**120**	**110**	**100**	**90 и менее**
Баскетбол. Броски мяча в кольцо с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (кол-во попаданий из 10 бросков) **если нет противопоказаний**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2 и менее**
Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5м (кол-во раз) **если нет противопоказаний**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10 и менее**

Плавание 50 м (мин, с) **если нет противопоказаний**	**Без учета времени**

Женщины

Контрольные двигательные тесты	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м **если нет противопоказаний**	**17.0 - 17.5**	**17.6 - 18.0**	**18.1 - 18.5**	**18.6 - 19.0**	**19.1**
Бег 60 м (с) **если нет противопоказаний**	**10.0-10.2**	**10.3-10.5**	**10.6-10.9**	**11.0-11.2**	**11.3-11.5 и менее**
Бег 30 м (с) **если нет противопоказаний**	**5.5-5.7**	**5.8-6.0**	**6.1-6.3**	**6.4-6.6**	**6.7-6.9 и менее**
Кросс 1000 м **если нет противопоказаний**	**5.50 - 6.10**	**6.11 - 6.25**	**6.26 - 6.40**	**6.41 -7.0**	**7.01 и менее**
Челночный бег 3*10 м **если нет противопоказаний**	**8.5 -8.7**	**8.8 -9.2**	**9.3 -9.6**	**9.7 -10.0**	**10.1 и менее**
Прыжок в длину с места **если нет противопоказаний**	**180 -175**	**174 -170**	**169 -160**	**159 -150**	**149 и менее**
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа **если нет противопоказаний**	**16**	**14**	**12**	**11**	**10 и менее**
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. **если нет противопоказаний**	**30**	**28**	**26**	**24**	**20 и менее**
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу **если нет противопоказаний**	**25**	**24**	**23**	**22**	**20 и менее**
Планка в упоре лежа на локтях (с) **если нет противопоказаний**	**110**	**100**	**90**	**80**	**70 и менее**
Прыжки через скакалку на двух ногах, вращением вперед – количество раз (1 мин.) **если нет противопоказаний**	**130**	**120**	**110**	**100**	**90 и менее**
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 5 попыток **если нет противопоказаний**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2 и менее**
Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5м (кол-во раз) **если нет противопоказаний**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8 и менее**
Плавание 50 м (мин, с) **если нет противопоказаний**	**Без учета времени**				

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 9. 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 (*на выбор одного варианта ответа*)	***Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа*** В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный 1) 1901 2) 1910 3) 1911 4) 1929	4	1
2.	Задание закрытого типа (*на выбор нескольких вариантов ответов*)	***Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов*** Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы 1) теоретический 2) научно-исследовательский 3) методико-практический 4) практический 5) контрольный 6) спортивный	1,3,4,5	1
3.	Задание закрытого типа (на установление соответствия)	***Прочитайте текст и соотнесите термин с его верным определением*** ***Термин*** 1) двигательная реабилитация – это… 2) физическая подготовка – это… 3) физическое развитие – это… 4) физические упражнения – это… ***Определение*** а) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.	1 – б 2 – г 3 – в 4 – а	2

		б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин. в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности		
4.	Задание закрытого типа (на установление последовательности)	***Прочитайте текст и установите последовательность*** Структура урока по дисциплине физическая культура и спорт состоит из 4 частей: 1) подготовительная 2) заключительная 3) вводная 4) основная	3, 1, 4, 2	1
5**.**	Задание комбинированного типа *(с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)*	***Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*** Какое физическое качество является основным критерием оценки подвижности позвоночного столба, плечевого, тазобедренного и коленного суставов? а) ловкость б) быстрота в) гибкость г) выносливость	в) Гибкость- это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Регулярные занятия способствуют улучшению подвижности суставов и эластичности мышц	2
6.	Задание открытого типа *(с развернутым ответом)*	***Прочитайте текст и напишите развернутый ответ*** Что является основным результатом использования базовой физической культуры в системе образования и воспитания?	1) Повышение уровня физической подготовленности, сохранение здоровья, организация здорового образа жизни	**5**

			2) Приобретение необходимого уровня знаний в сфере физической культуры и спорта 3) Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.	
7.	Задание открытого типа *(ситуационная задача)*	***Прочитайте текст и напишите развернутый ответ*** Студенту необходимо проплыть в бассейне 50 метров за 1 минуту. Какой стиль плавания нужно использовать для достижения максимального результата?	Для достижения максимального результата студенту нужно использовать самый быстрый вид плавания - Вольный стиль (кроль)	5
8.	Задание открытого типа *(расчетная задача)*	***Прочитайте текст, решите задачу, запишите расчеты и решение задачи*** Что можно вычислить с помощью данной формулы? ВРП = т - (L-100), где L - длина тела, т - масса тела.	(ВРП) весо – ростовой показатель, который служит ориентиром для определения избытка либо недостатка массы тела	2
9.	Задание открытого типа *(с обоснованием ответа)*	***Прочитайте текст, запишите ответ и его обоснование*** Что является талисманом Олимпийских игр?	Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпийские игры	1
10.	Задание открытого типа *(с дополнением предложения)*	***Дополните предложение*** Процесс формирования физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания называется…	Физическое воспитание	2

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

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

для заочной формы обучения

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	Посещение лекционных занятий	5 баллов	10	по расписанию
2.	Заполнение рабочей тетради по изучаемым темам семестра	10 баллов	40	по расписанию
3.	Оформление и защита реферата по теме с презентацией	---	40	по расписанию
Всего			**90**	
Блок бонусов				
4.	Активная работа студента на занятии		+5	по расписанию
5.	Своевременное выполнение всех заданий		+10	по расписанию
6.	Участие в научно – практических конференциях, семинарах по дисциплине (модулю) «физическая культура и спорт» с докладом		+10	по расписанию
Всего			**10**	
ИТОГО			**100**	

Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	- 0,5
Пропуск занятия без уважительной причины	- 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. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н. / Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов - 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 194 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14341-6. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/544108
2. 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
3. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л., Жмыхова А.Ю., Жафярова И.В. / Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.
https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/202009231145238280000206515 4
4. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л., Шульгин В.В., Грунин И.О. / Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. https://biblio.asu.edu.ru. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12402-6. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/543132.
2. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012 г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
3. 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»).
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. / Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для вузов «Физическая культура" - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.- (Высш. проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.
5. Конеева Е.В. [и др.] / Баскетбол, волейбол: учебное пособие для вузов под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 176 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https:// https://urait.ru/bcode/555755

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

1. Электронно-библиотечная система BOOK.ru https://book.ru
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». https://biblio.asu.edu.ru
3. Образовательная платформа ЮРАЙТ, https://urait.ru/

4. 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 (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)

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в

письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).