

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)**  
**Филиал АГУ им. В. Н. Татищева в г. Знаменск**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП



Б.В. Рыкова

«08» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой педагогики,  
психологии и гуманитарных дисциплин



Б. В. Рыкова

«08» апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

|                              |                                                                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Составитель                  | Приймак Д.А., старший преподаватель                                                                                                  |
| Согласовано с работодателями | Е.Г. Семихова, учитель начальных классов ЗАТО<br>Знаменск СОШ № 234<br>Е.А. Слащева, воспитатель ЗАТО Знаменск ДС № 1<br>«Жар-птица» |
| Направление подготовки       | 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ<br>(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)                                                                |
| Направленность (профиль)     | ДОШКОЛЬНОЕ И НАЧАЛЬНОЕ<br>ОБРАЗОВАНИЕ                                                                                                |
| Квалификация (степень)       | бакалавр                                                                                                                             |
| Форма обучения               | заочная                                                                                                                              |
| Год приёма                   | 2025                                                                                                                                 |
| Курс                         | 1                                                                                                                                    |
| Семестр                      | 1                                                                                                                                    |

Знаменск – 2025

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

- 1) формирование готовности к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала физической культуры;
- 2) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 3) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 4) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»** относится к обязательной части Б1.Б.02.01 и осваивается в 1 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:**

– *«Возрастная анатомия, физиология и гигиена».*

Знания:

- истории развития физической культуры и спорта;
- научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта;
- цели и задач дисциплины «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. Последующие учебные дисциплины и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

– «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций 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                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                  | Знать (1)                                                                                             | Уметь (2)                                                                                                                                                                | Владеть (3)                                                                                                           |
| УК-7            | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                | – показатели физического развития и физической подготовленности                                       | – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности                                                              | – навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
|                 | УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | – комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности | – отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | – технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения                                                            |

### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2

зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов заочной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

| Вид учебной и внеучебной работы                                                  | для очной формы обучения | для очно-заочной формы обучения | 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:                                         | -                        | -                               | 4                          |
| - практическая подготовка (если предусмотрена)                                   | -                        | -                               | -                          |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: | -                        | -                               | -                          |
| - практическая подготовка (если предусмотрена)                                   | -                        | -                               | -                          |
| - 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, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины**

*для заочной формы обучения*

| Раздел, тема дисциплины                                                                      | Контактная работа, час. |           |    |           |    |           | СР, час. | Итого часов | Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                              | 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                       |           |    |           |    |           |          | 16          | 18                                                                   | Контроль посещаемости, собеседование          |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни   | 2                       |           |    |           |    |           |          | 16          | 18                                                                   | Контроль посещаемости, собеседование, реферат |

|                                                                                         |   |  |  |  |  |  |  |    |    |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|----|----|---------------|
| Тема 3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость) |   |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 | Собеседование |
| Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений       |   |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 | Собеседование |
| <b>Консультации</b>                                                                     |   |  |  |  |  |  |  |    |    |               |
| <b>Контроль промежуточной аттестации</b>                                                |   |  |  |  |  |  |  |    |    | <b>Зачет</b>  |
| <b>ИТОГО за семестр:</b>                                                                | 4 |  |  |  |  |  |  | 68 | 72 |               |
| <b>Итого за весь период</b>                                                             | 4 |  |  |  |  |  |  | 68 | 72 |               |

*Примечание:* Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

**Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций**

| Раздел, тема дисциплины                                                                      | Кол-во часов | Код компетенции | Общее количество компетенций |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|
|                                                                                              |              | УК-7            |                              |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 18           | +               | 1                            |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни   | 18           | +               | 1                            |
| Тема 3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)      | 18           | +               | 1                            |
| Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений            | 18           | +               | 1                            |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                 | <b>72</b>    |                 |                              |

### **Краткое содержание каждой темы дисциплины**

#### **Тема 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.

## **Тема 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.

## **Тема 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.

## **Тема 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. Легкая атлетика. Основы техники безопасности. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов легкой атлетики. Специальные беговые упражнения, прикладные упражнения. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП). Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Средства и методы ОФП. 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). Спортивные игры. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники, тактики спортивных игр. Учебные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Контрольные тесты.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине**

Основная форма занятий по данной дисциплине – лекционные занятия.

Лекция представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам: формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция - это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам для его «зубрежки». Прежде всего, это – «путеводитель» студентам в их дальнейшей

самостоятельной учебной и научной работе.

### 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 68 часов.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков.

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

*для заочной формы обучения*

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы работы                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|
| <b>Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b><br>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. | 16           | Подготовка к собеседованию                       |
| <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни</b><br>Социальные функции физической культуры и спорта.                                                                   | 16           | Подготовка к собеседованию, подготовка рефератов |
| <b>Тема 3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)</b><br>Развитие двигательных физических качеств.                                                                             | 18           | Подготовка к собеседованию                       |
| <b>Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b><br>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.                                                                 | 18           | Подготовка к собеседованию                       |

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

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

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

### **Подготовка к зачету**

К зачету необходимо готовиться целенаправленно и систематически, с первых дней обучения дисциплины. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами лекций, контрольными заданиями, учебником, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к зачету. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи зачета.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **6.1. Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества.

*Интерактивная лекция.* Предполагает метод визуализации, показ презентаций, использование обратной связи, реакции аудитории на проблемно поставленные вопросы, наводящие вопросы, экспресс-тестирование, мини опрос.

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

| Раздел, тема дисциплины                                                                      | Форма учебного занятия |                               |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|
|                                                                                              | Лекция                 | Практическое занятие, семинар | Лабораторная работа |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Интерактивная лекция   | Не предусмотрено              | Не предусмотрено    |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни   | Интерактивная 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    |

### **6.2. Информационные технологии**

– использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.)

– использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные



библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации

- использование возможностей электронной почты преподавателя
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (*LMS Moodle «Электронное образование»*) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

### **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                                        |
| Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 | Пакет офисных программ                         |
| 7-zip                                                                             | Архиватор                                      |
| Microsoft Windows 10 Professional                                                 | Операционная система                           |
| Kaspersky Endpoint Security                                                       | Средство антивирусной защиты                   |
| Google Chrome                                                                     | Браузер                                        |
| OpenOffice                                                                        | Пакет офисных программ                         |
| Opera                                                                             | Браузер                                        |
| VLC Player                                                                        | Медиапроигрыватель                             |

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

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-

систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>

4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «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 и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств**

| Контролируемый раздел, тема дисциплины                                                       | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7                           | Собеседование                    |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни   | УК-7                           | Собеседование, реферат           |
| Тема 3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)      | УК-7                           | Собеседование                    |
| Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений            | УК-7                           | Собеседование                    |

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

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

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»   | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность |

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры                                                                                                                                                  |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя                                        |
| 3<br>«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<br>«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**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«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<br>«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<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов                                                                           |
| 2<br>«неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания                                                                                                                                                                                                                                              |

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

#### **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 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.

### ***Реферат***

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Лечебная физическая культура при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
9. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.
11. Лечебная физическая культура при гепатите.
12. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
13. Лечебная физическая культура при ожирении.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при ДЦП.

### **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.

#### **Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет**

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Лечебная физическая культура при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
9. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.
11. Лечебная физическая культура при гепатите.
12. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
13. Лечебная физическая культура при ожирении.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при ДЦП.

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

| № п/п                                                                                                                                                  | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                   | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                     | Задание закрытого типа | Компонентами здорового образа жизни являются:<br>а) Прием энергетических коктейлей<br>б) Походы в ночной клуб<br>в) Правильное питание и режим дня<br>г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек                                                               | В, г             | 1                            |
| 2.                                                                                                                                                     |                        | Как двигательная активность влияет на организм?<br>а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности<br>б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса<br>в) Понижает выносливость и работоспособность<br>г) Уменьшает количество лет | А, б             | 1                            |
| 3.                                                                                                                                                     |                        | Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?<br>а) 4 часа<br>б) 2 часа<br>в) 1 час<br>г) 10 минут                                                                                                                   | Б                | 1                            |
| 4.                                                                                                                                                     |                        | Что является древнейшей формой организации физической культуры?<br>а) бега<br>б) единоборство<br>в) соревнования на колесницах                                                                                                                                         | Г                | 1                            |

| № п/п | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                | Правильный ответ                                                                   | Время выполнения (в минутах) |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|       |                        | г) игры                                                                                                             |                                                                                    |                              |
| 5.    |                        | Что является одним из основных физических качеств?<br>а) внимание<br>б) работоспособность<br>в) сила<br>г) здоровье | В                                                                                  | 1                            |
| 6.    | Задание открытого типа | Основное средство физического воспитания?                                                                           | физические упражнения                                                              | 1                            |
| 7.    |                        | Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?                             | выносливость                                                                       | 3                            |
| 8.    |                        | Что рекомендуют во время занятий?                                                                                   | Больше активно двигаться. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу | 3                            |
| 9.    |                        | С чего начинается игра в баскетболе?                                                                                | спорным броском в центральном круге                                                | 3-5                          |
| 10.   |                        | Какова польза от занятий циклическими видами?                                                                       | Улучшают потребление организмом кислорода. Увеличивают эффективность работы сердца | 3-5                          |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

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

**Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине**

| № п/п                | Контролируемые мероприятия                           | Количество мероприятий/баллы | Максимальное количество баллов | Срок предоставления               |
|----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Основной блок</b> |                                                      |                              |                                |                                   |
| 1.                   | Проверка знаний по изучаемым темам в данном семестре | 4/10                         | 40                             | По календарно-тематическому плану |
| 2.                   | Оформление и защита реферата по теме с презентацией  | 1/50                         | 50                             | По календарно-тематическому плану |
| <b>Всего</b>         |                                                      |                              | <b>90</b>                      |                                   |
| <b>Блок бонусов</b>  |                                                      |                              |                                |                                   |
| 3.                   | Отсутствие пропусков занятий                         | 2,5                          | 2,5                            | По календарно-тематическому плану |

|              |                                       |     |            |                                   |
|--------------|---------------------------------------|-----|------------|-----------------------------------|
| 4.           | Своевременное выполнение всех заданий | 3,5 | 3,5        | По календарно-тематическому плану |
| 5.           | Активное участие в собеседованиях     | 4/1 | 4          | По календарно-тематическому плану |
| <b>Всего</b> |                                       |     | <b>10</b>  |                                   |
| <b>ИТОГО</b> |                                       |     | <b>100</b> |                                   |

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

| Показатель                               | Балл |
|------------------------------------------|------|
| Опоздание на занятие                     | -1   |
| Нарушение учебной дисциплины             | -1   |
| Неготовность к занятию                   | -3   |
| Пропуск занятия без уважительной причины | -2   |

**Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине**

| 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 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**

### **8.1. Основная литература**

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

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

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5; 386-00: 386-00.

4. 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>

5. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

6. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

## 8.2. Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).

2. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Выш. проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Выш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

## 8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

2. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>

3. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

4. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>

8. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>

9. Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>

10. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>

11. Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>

12. Российское движение школьников <https://пдш.рф>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

## 10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины 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, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).