

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Дагестанский государственный педагогический университет»



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промеж. контроль			
очная	1	72	10	26			36	зачет	
заочная	1	72	2	4		3	63	зачет	

Махачкала, 2021

Автор: Абдулкадиров Д.А. Рабочая программа дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 22 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных единоборств (протокол № от «17» апреля 2021 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. Т.М. Мансуров 2021 г.
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021 г.)
Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. Ш.О. Исмаилов 2021 г.
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета _ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И.А. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.О.01.09 «Физическая культура и спорт»** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплин **Б1.О.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»** относится к дисциплинам обязательной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

Дисциплина **Б1.О.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания о физиологических, биохимических основах адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и формировании

различных двигательных навыков и физических качеств служат основой для успешного прохождения итоговой аттестации и реализации профессиональных компетенций студентов и выпускников.

Знания о медико-биологических основах спортивной тренировки являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

Дисциплина изучается на в 1 семестре на очной форме обучения и в 1 семестре на заочной форме обучения.

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:**

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	
	Универсальные компетенции (УК)	
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

1. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	36	6
Лекции	10	2
Практические занятия (ПЗ)	26	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	36	63
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточный контроль		3
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	72	72

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1.	Организационно-методическая характеристика массовых форм физической культуры.	2		4	2			5	6	Опрос
2.	Характеристика основных форм оздоровительной физической	2		4				5	8	Опрос

	культуры.									
3.	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба.	2		2				5	6	Опрос
4.	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся	2		4	2			5	6	Опрос
5.	Влияние физической культуры на организм.	2		2				4	7	Опрос
6.	Физиологические основы спортивной тренировки		2	2				2	8	Опрос
7.	Сбалансированное питание спортсменов.			4				2	8	Опрос
8.	Предстартовое, устойчивое состояния.			2				2	8	Опрос
9.	Физиологические основы утомления спортсменов.			2				6	6	Опрос
	ИТОГО	10	2	26	4			36	63	Зачет

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Организационно-методическая характеристика массовых форм физической культуры.	Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации за рубежом. Отличительные особенности.
2	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности занятий оздоровительной физической культурой.

3	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба.	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности данных форм физической культуры. Положительные и отрицательные моменты атлетической гимнастики. Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм.
4	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм. Тип нагрузки. Физическая работоспособность людей различного возраста. Оптимальная нагрузка.
5	Влияние физической культуры на организм.	Нарушения, происходящие в организме при недостаточной двигательной активности. Роль физической культуры и ее влияние на сердечно-сосудистую систему. Механизм положительного влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у людей различного возраста
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

5.3 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчетности
1	Организационно-методическая характеристика массовых форм физической культуры.	Организационно-методическая характеристика массовых форм. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации.	Устный опрос

		Отличительные особенности.	
2	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности занятий оздоровительной физической культурой.	Устный опрос
3	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба.	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности данных форм физической культуры. Положительные и отрицательные моменты атлетической гимнастики. Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм.	Устный опрос
4	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм. Тип нагрузки. Физическая работоспособность людей различного возраста. Оптимальная нагрузка.	Устный опрос
5	Влияние физической культуры на организм.	Нарушения, происходящие в организме при недостаточной двигательной активности. Роль физической культуры и ее влияние на сердечно-сосудистую систему. Механизм положительного влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у людей различного возраста	Устный опрос
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной	Устный опрос

		активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.	
7.	Физиологические основы утомления спортсменов.	Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок..	Устный опрос
8.	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.	Устный опрос

5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Организационно-методическая характеристика массовых форм физической культуры.	6	Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации за рубежом.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7

			Отличительные особенности.		
2	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.	6	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности занятий оздоровительной физической культурой.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба.	6	Формы оздоровительной физической культуры: атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба. Особенности данных форм физической культуры. Положительные и отрицательные моменты атлетической гимнастики. Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм.	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся	6	Основы методики построения занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся. Влияние физической культуры на организм. Тип нагрузки. Физическая работоспособность людей различного возраста. Оптимальная нагрузка.	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Влияние физической	6	Нарушения, происходящие	Написание	3,4

	культуры на организм.		в организме при недостаточной двигательной активности. Роль физической культуры и ее влияние на сердечно-сосудистую систему. Механизм положительного влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у людей различного возраста	ние доклад а по теме.	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	6	Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.	Написание доклад а по теме	3,4
7	Физиологические основы утомления спортсменов.	8	Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок..	Написание доклад а по теме	3,4
8	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	8	Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность,	Устный опрос	3,4

			<p>гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.</p>		
--	--	--	--	--	--

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций **ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ** **ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)**

1. Цель и задача физической культуры и спорта. Основы физической культуры и спорта.
2. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
3. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
4. Формы физического воспитания
5. Методика определения динамометрии.
6. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
7. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
8. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы

9. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
10. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
11. Здоровье и двигательная активность человека
12. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом
13. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
14. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
15. Принципы физического воспитания и тренировки
16. Методика определения пробы Руфье.
17. Как определить экскурсию грудной клетки.
18. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
19. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
20. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
21. Процесс восстановления, формы восстановления.
22. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
23. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
24. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Развитие ловкости и координации движения.
26. Структура учебно-тренировочных занятий
27. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
28. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
29. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
30. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость
31. Оздоровительное закаливание.
32. Специальные упражнения для мышц глаз.
33. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.
34. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.
35. Первая медицинская помощь при утоплении.
36. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.
37. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
38. Деформации позвоночника.
39. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.
40. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
41. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).

42. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).
43. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
44. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.
45. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать
46. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
47. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
48. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты
49. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование
50. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
- а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100**баллов;
- «хорошо» - **66-79** баллов;
- «удовлетворительно» - **51-65** баллов;
- «зачтено» - **51** балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в

установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе

вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А.В. Менхин. - Москва: Физическая культура, 2007. - 160 с..
2. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. П. Губа, О.С. Морозов,
3. В.В. Парфененков. - М.: Советский спорт, 2008. - 206 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210421> (дата обращения 13.01.2015)..
4. Прокопьева М.Н. Функциональное состояние кардиореспираторной системы детей при применении оздоровительных технологий / М.Н. Прокопьева. - Шадринск:
5. Шадринский Дом Печати, 2007. - 134 с. Караулова Л. К., Физиология: учеб. пособие для вузов / Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. - М. : Академия, 2009. - 377 а- рис.
6. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
7. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
8. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.
9. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Power Point, Microsoft Word

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме

тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.