

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ»**

Б1.О.03.06.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) – Теория физической культуры и технологии физического
воспитания

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Се-местр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттеста-ции
			Лек-ции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Проме-жуточный кон-троль			
очная	2	72	6	20			46	зачет	
заочная	2	72	2	4		4	62	зачет	

Махачкала, 2024

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Теоретические основы физической культуры» является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Знает: правила командной работы; необходимые условия для эффективной командной работы УК-3.2. Умеет: планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды; организовывать обсуждение разных идей и мнений; предвидит результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий; организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели УК-3.3. Владеет навыками осуществления деятельности по организации и руководству работой команды для достижения поставленной цели
ОПК-3	Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ОПК-3.1. Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения ОПК-3.2. Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования ОПК-3.3. Владеет: методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (умениями) оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования
ПК-1.	Способен реализовывать образовательный процесс с использованием	ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач

	современных методик, приемов обучения организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в области физической культуры	ПК-1.2 Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использованием технологий физического воспитания ПК-1.3 Владеет технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качества образования в области физической культуры
--	---	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры» относится к Обязательной части и Модулю Предметная часть учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Дисциплина Б1.О.03.06 «Теоретические основы физической культуры» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Педагогическое проектирование», «Общая теория и технология физического воспитания».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Современные проблемы теории и методики физической культуры», «Теория и практика научно-исследовательской работы по физической культуре в образовательных учреждениях», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-3, ОПК-3, ПК-1

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-2 УК-2.1 Знает: принципы, методы и требования, предъявляемые к проектной работе; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта УК-2.2 Умеет: формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения; организовывать и координировать работу участников проекта, обеспечивать работу команды необходимыми ресурсами; представлять публично результаты проекта (или отдельных его этапов) в форме отчетов, статей, выступлений	Знает: принципы, методы и требования, предъявляемые к проектной работе; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта	Умеет: формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения; организовывать и координировать работу участников проекта, обеспечивать работу команды необходимыми ресурсами; представлять публично результаты проекта (или отдельных его этапов) в форме отчетов, статей, выступлений на научно-практических конференциях	Владеет: навыками осуществления деятельности по управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла

<p>на научно-практических конференциях</p> <p>УК-2.3 Владеет: навыками осуществления деятельности по управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла</p>			
<p>ОПК-8 ОПК-8.1. Знает: приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации ОПК-8.2. Умеет: применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, выявлять актуальные проблемы в сфере образования с целью выполнения научного исследования ОПК-8.3. Владеет: действиями (умениями) по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями (умениями) по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов всех уровней образования</p>	<p>Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности</p>	<p>Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности</p>	<p>Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований</p>
<p>ПК-1 ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач ПК-1.2 Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использованием технологий физического воспитания ПК-1.3 Владеет технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качества образования в области физиче-</p>	<p>Знает: основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач</p>	<p>Умеет: применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использованием технологий физического воспитания</p>	<p>Владеет: технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качества образования в области физической культуры</p>

ской культуры			
---------------	--	--	--

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 2 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№3
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	26		26
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20		20
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	46		46
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№3
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72		72
1. Контактная работа:	6		6
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	62		62

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№3
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	4		4
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.по дг.	Лаб / пр.под г.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14	2		4	8
2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	14	2		4	8
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	16	2		4	10
4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	14			4	10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14			4	10
6.	Подготовка к зачету					
7.	Итого:	72	6		20	46

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.под г.	СР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14	2		2	10
2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении	12			2	10

	здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	14				14
4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	14				14
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14				14
6.	Подготовка к зачету	4				
7.	Итого:	72	2		4	62

5.1. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специаль-

ных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;

- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;

- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);

- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;

- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;

- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;

- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);

- решения практических и ситуационных задач;

- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;

- написания рефератов, докладов;

- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;

- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;

- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;

- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование	УК-3, ОПК-3, ПК-1
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Тестирование	УК-3, ОПК-3, ПК-1
3	Психофизиологические основы учебного труда и	Устный опрос	УК-3, ОПК-3, ПК-1

	интеллектуальной деятельности		
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Тестирование	УК-3, ОПК-3, ПК-1
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос	УК-3, ОПК-3, ПК-1

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, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом 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» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 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, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

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».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то 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 в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, 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,

директора института 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 зачетную книжку 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, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачтено		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 2; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету.

1. История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции).
3. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции).
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
8. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

12. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
18. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды.
20. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств.
21. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
22. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
24. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
25. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
26. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
27. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-3, ОПК-3, ПК-1	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». Обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания,	Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дис-	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях.	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студент демонстри-

	<p>предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>	<p>дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>рует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков</p>
--	---	---	--	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон.текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон.текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>. - ЭБС «IPRbooks»
Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон.текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон.текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.- Электрон.текстовые данные.- СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.- 218 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>. - ЭБС «IPRbooks»
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон.текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.- 351 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.- ЭБС «IPRbooks»
6. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чер-

тов Н.В.- Электрон.текстовые данные.- Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.- 118 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.- ЭБС «IPRbooks»

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.- Электрон.текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.- 193 с.- Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/32246.html>.- ЭБС «IPRbooks»

2. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон.текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>.- ЭБС «IPRbooks»

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон.текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 350 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295.html>.- ЭБС «IPRbooks»

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон.текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2012.- 288 с.- Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.- ЭБС «IPRbooks»

5. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.- Электрон.текстовые данные.- Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>.- ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
4. Фундаментальная библиотека ДППУ - <http://lib.dspu.ru>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – www.window.edu.ru
6. Российское образование федеральный портал – www.edu.ru
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ)
8. Университетские библиотеки – www.biblioclub.ru

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционные системы Windows 7, 10.
2. MSOffice 2007/2010.

3. Архиваторы: WinRar, WinZip
4. Антивирусные средства: Kaspersky
5. Программы для работы с изображением: AcrobatReader
6. Программы для работы с Internet из электронной почтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, MazillaFireFox

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Специально оборудованная мультимедийными демонстрационными комплексами лекционная аудитория;
2. Экран;
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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 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 помещени-

ях (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.

Автор рабочей программы дисциплины: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, кандидат педагогических наук, профессор Гаджиагаев С.М.-К.

