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

Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
Гаджиев Р.Д.
«02» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ»
Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профили) – «География» и «Биология»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема – 2026

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	1	72	12	20			40	зачет
заочная	1	72		6			66	зачет

Махачкала, 2026

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины **Б1.О.03.04** «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, компетенций направленного использования разнообразных средств и технологий физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» Б1.О.03 "Здоровьесберегающий модуль " учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

. Дисциплина **Б1.О.03.04** «Физическая культура и спорт» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Элективные курсы по физической культуре», «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями» выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-принципы формирования норм здорового образа жизни; -способы обеспечения должного уровня физической подготовленности -средства и методы общей и специальной физической подготовки; -методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности.	-подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья; -оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье	-навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; -навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 1 семестре (ах)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**	**72**
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20	

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
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)	**40**	**40**	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**	
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6	
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)	**66**	**66**	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
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.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	16	4/2		4/2	8/4
2	Тема 2. **Физиологические осно-**	16	4		4/2	8/4

	вы физической культуры					
3	Тема 3. **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**	14	4		4/1	6/4
4	Тема 4. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	14	4		4/1	6/2
5	Тема 5. **Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**	14	4		4/1	6/4
6	Тема 6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	14	4		4/1	6/2
	Курсовое проектирование	*Х*				-
	Консультация к экзамену	*Х*				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:	**72**	**12**		**20**	**40**

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[1].	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**				2/1	12/12
2	Тема 2. **Физиологические основы физической культуры**				2	12/12
3	Тема 3. **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**				2/	12/12
4	Тема 4.					10/10

[1] КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
5	Тема 5. **Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**					10/10
6	Тема 6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка**					10/10
	Курсовое проектирование	*Х*				-
	Консультация к экзамену	*Х*				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:	**72**			**6**	**66**

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Указываются темы и их краткое содержание.

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об о образовании в РФ»N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ. Ценности физической культуры. Понятие физической активности. Виды физической культуры (организованной физической активности). Адаптивная физическая культура. Виды АФК. Физическая культура как учебная дисциплина и компонент целостного развития личности. Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к труду. Физическая культура как индустрия.

Тема 2. **Физиологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Функциональная система движения. Физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная и выделительная системы. Нейроэндокринная система. Метаболизм мышечного сокращения: аэробная и анаэробная физическая активность. Гипертрофия, атрофия скелетной мышцы. Физическая работоспособность. Утомление, восстановление.

Тема 3. **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Классификация видов спорта (адаптивного спорта). Олимпийские, паралимпийские, сурдлимпийские Игры. Всемирные студенческие Игры. Влияние различных видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Принципы честной игры. Антидопинговые правила. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Спортивные соревнования как средство и метод общей

физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Социальное значение виртуальных и он-лайн соревнований.

Тема 4. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Характеристика функциональных систем организма в разные возрастные периоды. Понятие оздоровительной физической тренировки (фитнеса). Показания к назначению оздоровительной физической тренировки. Групповые, занятия, персональный тренинг, самостоятельные занятия. Он-лайн тренировки. Структура оздоровительного занятия. Физиологическое значение разминки, основной части занятия, заминки. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма. Методические основы тренировок: принципы, циклирование занятий (двухдневный сплит как пример микроцикла). Комплекс ГТО. Оздоровительный туризм.

Тема 5. **Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений студентами самостоятельно и группами на занятиях по физической культуре:

- соблюдение правил эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;
- соблюдение режима занятий и тренировок;
-аттестация и повышение квалификации тренера, инструктора, преподавателя;
- наличие врачебно-педагогического наблюдения за проведением занятий, тренировок, соревнований;
- профилактика травматизма, включая обучение навыкам самоконтроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;
- информирование о факторах риска и мерах по предупреждению травм;
- основы безопасного выполнения физических упражнений (запрещённые упражнения, страховка и т.д.)

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Программы мониторинга здоровья занимающихся спортом (системой физических упражнений).

Тема 6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения: 1) физическая подготовка студентов и 2) профессионально-прикладная физическая подготовка педагогов – предметников к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися. Формы контроля ППФП студентов. Основное содержание ППФП студентов. Производственная физическая культура, ее виды. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Методика составления простейших комплексов упражнений по ППФП. Упражнения и элементы, заимствованные из различных видов спорта, а также индивидуальные занятия, направленные на развитие отдельных физических качеств. Применение в ППФП приемов в специальных

условиях выполнения упражнения (действия) на высоте, неустойчивой опоре, в ситуации лимита времени, ограничения видимости и т.д.

Подготовка к практическим занятиям

Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема практических работ: Совершенствование скоростно-силовых качеств (а)

Занятие №1

Планируемые результаты: научить технике выполнения низкого старта, передаче эстафетной палочки, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Задания для выполнения:

1) челночный бег 3х10 м.; 5х10 м.; 10х10 м., где челночный бег 3х10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5х10, а для наиболее подготовленных 10х10 м.

2) эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м.

3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи».

4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.

5) эстафетный бег 4х30м., 4х50м., 4х100 м.

6) Круговая тренировка: 7) прыжки со скакалкой - 30”, 60”. 8)

и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30”, 60”.

9) и. п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30”, 60”. 10) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки). 11) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

Тема практических работ: Совершенствование ловкости и гибкости

Занятие №2

Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения акробатических элементов, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости.

Задания для выполнения

В начале занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и приём мяча).

2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.

3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.

4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки). Выполнение динамических упражнений:

5) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.

6) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).

7) стретчинговые (статистические при задержке от 8” до 15”): наклоны,

Тема практических работ: Совершенствование силовых способностей

Занятие №3

Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения упражнений на развитие силы.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),

2) подтягивание,

3) приседания,

4) упражнения для мышц брюшного пресса,

5) упражнения для мышц спины,

6) упражнения для укрепления мышц стопы. Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Лекционный курс	
1	Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим занятиям. Самостоятельное изучение лекционного материала Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.
2	Тема 2. **Физиологические основы физической культуры**	
3	Тема 3. **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**	
4	Тема 4. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	
5	Тема 5. **Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**	
6	Тема 6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Примерное название темы дисциплины	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Перечень компетенций
1	Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	**1. Устный опрос** *Примерные вопросы*: 1. Понятие физического (телесного) совершенства личности. 2. Характеристика целей и используемых нагрузок различных форм физической культуры. 3. Какими видами АФК могут заниматься обучающиеся в общеобразовательных школах? **2. Выполнение теста** *Примерные вопросы тестирования:* *(выбрать верные ответы)* 1. Что используется для развития физических способностей (качеств) организма, формирования и совершенствования двигательных навыков? а). физическая культура; б). физическое развитие; в). физические упражнения; г). физическое воспитание. 2. Достижение должного уровня физического состояния и оптимальной физической работоспособности с использованием умеренной нагрузки, обеспечивается …… а). физическим воспитанием (образованием); б). рекреацией (активным отдыхом); в). оздоровительной физической тренировкой	УК-7

		(фитнесом); г). спортивной тренировкой. 3. Обозначьте эффект, полученный в результате внедрения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». а). способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения; б). повышал трудовой энтузиазм советского народа; в). увеличивал продолжительность жизни; г). способствовал повышению уровня здоровья населения.	
2	Тема 2. **Физиологические основы физической культуры**	**1. Устный опрос** *Примерные вопросы*: 1. Функциональная система движения. 2. Сердечно-сосудистая система (основные показатели в покое и после нагрузок). 3. Дыхательная система. Тканевое дыхание. 4. Метаболизм и энергетическое обеспечение двигательной деятельности 5. Классификация физических упражнений по преимущественному механизму энергообразования. **2. Выполнение теста** *Примерные вопросы тестирования:* *(выбрать верные ответы)* 1. Отметьте правильное утверждение: а)ткани состоят из органов; б)клетки представляют собой систему органов; в)органы построены из тканей, ткани состоят из клеток; г)организм – совокупность органов. 2. Последовательное ферментативное расщепление глюкозы без потребления кислоро-	УК-7

		да называется: а) циклом Кребса; б)гликогенолизом; в)гликолизом; г) фотосинтезом. 3. Обменные, или метаболические, процессы, в ходе которых структурные элементы организма или поглощенные пищевые продукты подвергаются распаду, называют: а) брожением; б) анаболизмом; в) катаболизмом; г) выделением.	
3	Тема 3. **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**	**1. Защита презентации** *Примерные темы презентаций:* 1. Формирование здорового образа жизни средствами вида спорта (по выбору). 2. Проведение соревнований по дисциплинам спортивного туризма и туристских слетов для обучающихся образовательной организации. **2. Выполнение теста** *Примерные вопросы тестирования:* *(выбрать верные ответы)* 1.Для занятий физической культурой и спортом необходимо предъявить: а) справку врача об имеющемся заболевании; б) справку врача о том, что здоров; в) справку медико-социальной экспертизы. 2. К циклическим упражнениям относятся: а) фигурное катание; б) упражнения на водных и горных лыжах; в) плавание; г) гребля; д) метания и прыжки; е) гимнастические и акробатические упраж-	УК-7

		нения; ж) бег на коньках и на лыжах; з) спортивные единоборства; и) езда на велосипеде; к). спортивные игры; л) бег и ходьба. 3.Какова цель Всемирного антидопингового кодекса? а) пропагандировать основы безопасного выполнения физических упражнений; б) защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга; в) аннулировать результаты соревнований и возмещать финансовый ущерб; г) создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне. 4. Используемая нагрузка в оздоровительной физической тренировке (фитнесе): а) используются сверхпредельные нагрузки; б) используются нагрузки, не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточные для возникновения тренировочного эффекта; в) нагрузка отсутствует; г) все представленные ответы верны. 5. Укажите все физиологические эффекты разминки: а) возрастает приток крови к мышцам; б) увеличивается скорость обмена веществ между кровью и мышцами; в) уменьшаетсяскорость обмена веществ внутри мышц; г) проявляется репетиционный эффект. 6. Укажите все физиологические эффекты	

		растяжки: а) снижает внутреннюю температуру тела; б) позволяет избежать или уменьшить боль в мышцах после большой физической нагрузки; в) увеличивает эластичность мышц, связок, суставных капсул, способствует профилактике травматизма (растяжений, разрывов); г) негативно воздействует на эмоциональную сферу человека. 7. Укажите все эффекты силовой тренировки: а) увеличивает мышечную силу; б) повышает мышечную выносливость; в) уменьшает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах; г) является средством изменения формы тела.	
4	Тема 4. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	**1. Устный опрос** *Примерные вопросы*: 1. Физиологические эффекты разминки. 2. Эффекты кардиотренировки. 3. Эффекты силовой тренировки. 4. Физиологические эффекты заминки. **2.Обсуждение докладов.** *Примерные темы:* 1.Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Технология проведения оздоровительной физической тренировки. 3.Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.	УК-7
5	Тема 5. **Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся фи-**	**Устный опрос** *Примерные вопросы*: 1. Медицинское обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7

	зическими упражнениями и спортом	2. Охарактеризуйте мониторинг здоровья участников образовательного процесса как динамическую количественную скрининг-диагностику. 3.Перечислите основные показатели физического развития. 4. Опишите процесс тестирования основных показателей физической подготовленности. 5. Охарактеризуйте мероприятия, предотвращающие педагогическую опасность, угрожающую жизни и здоровью обучающегося. **2. Заполнение карты самообследования** (см.6.2.2.) Он-лайн заполнение предпочтительнее для последующей обработки полученных данных.	
6.	Тема 6.* **Профессионально - прикладная физическая подготовка**	**Составление индивидуального комплекса упражнений ППФП** Составить конспект занятия и продемонстрировать выполнение упражнений (возможно использование фото или видео)	УК-7

Указываются показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания.

В раздел включаются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины.

При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.

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.

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

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 бал 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

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1 семестр, зачет

7.2.1. Примерный перечень вопросов к зачёту:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об о образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.

3. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.

4. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности

5. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.

6. Государственная поддержка различных видов физической культуры.

7. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.

8. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.

9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

10. Характеристика функциональной системы движения.

11. Образование энергии мышечного сокращения.

12. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.

13. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.

14. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.

15. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).

16. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.

17. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.

18. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.

19. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.

20. Организованная физическая активность взрослого населения.

21. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.

22. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.

23. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.

24. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.

25. Турист – экскурсант – путешественник: сходства и отличия.

26. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.

27. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж. Страховка.

28. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.

29. Виды спорта. Классификация.

30. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

31. Универсиада – Всемирные студенческие игры.

32. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.

33. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

34. Врачебный контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.

35. Педагогический контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.

36. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

37. Технические средства мониторинга основных функциональных показателей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

38. Программы мониторинга здоровья обучающихся.

7.2.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Заполнение карты самообследования

КАРТА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Дата обследования: «____»_____ 20… г.

Ф.И.О_____

Факультет (институт) _____ , группа _____

1. Возраст □□, пол ____.

2.Семейное положение_____.

3. Дети (возраст) _____.

4. Умеете ли Вы плавать (25 м без подручных плавсредств) да□, нет □.

5. Вид(ы) спорта, которым занимался в школе _____. В настоящее время: _____

6. Имею действующий спортивный разряд/спортивное звание по _____
(видспорта)

IIIразряд, IIразряд, Iразряд, КМС, МС, МСМК (нужное подчеркнуть)

7. Занимаюсь фитнесом (оздоровительными физическими тренировками) _____ раз в неделю, по _____ мин, какими _____(наименование)

8. Длина тела_____см. Масса тела _____ кг, окружность грудной клетки_____ см.

Осанка _____, стопа _____.

9.Частота простудных заболеваний за год ____.Количество дней, пропущенных по болезням за год _____.

10. АД в покое _____, ЧСС в покое _____.

11. Прыжок в длину с места_____см, гибкость из наклона стоя _____см.

12. *Для мужчин*: Подтягивания на перекладине ____кол.раз, поднимание ног (до параллели полу) в висе на перекладине _____ макс. кол. раз.

Для женщин: «пресс» (и.п. лёжа, ноги согнуты сесть-лечь за 1 мин) ____кол.раз, «отжимания» сгибание, разгибание рук в упоре на скамейке (плечо параллельно полу) кол. раз _____.

13.Индивидуальный комплекс профессиональной прикладной физической подготовки:

Наименование программы _____ *(Например: кроссфит)*

Количество тренировок в неделю _____.

Продолжительность одной тренировки (мин) _____.

Подробный комплекс упражнений:

(Заполняется для уникального индивидуального комплекса, не имеющего общепринятого названия оздоровительной тренировки)

***7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*:**

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**Шкала оценивания**			
	«отлично»	**«хорошо»**	**«удовлетворите-льно»**	**«неудовлетворительно»**
	«зачтено»			**«не зачтено»**
	Выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации продемонстрировал:			
УК-7, УК-7.1, УК-7.2	системные знания по всем разделам программы дисци-	системные знания по всем разделам програм-	фрагментарные знания по всем разделам про-	отсутствие знаний по основным разделам

	плины, способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности	мы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоя-тельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности	граммы дисциплины	программы дисциплины;
	при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы	при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, ответить на дополнительные вопросы	при устном ответе высказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение	при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы
	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретиро-вать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.

	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотрен-ные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)	Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его применению на практике. Не умеет выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующиеиндивидуальной группе здоровья. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)

	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки иопыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт».	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.	Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.	Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Не способен выполнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная); Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя. Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», соответствующих индивидуальной группе здоровья.

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Бикмаев И. А. Профессиональная психофизическая подготовка студентов специальности "Безопасность жизнедеятельности" в физкультурных вузах:Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 Омск, 2004. 195 с. РГБ ОД, 61:05-13/576

2. Виленский М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура": доп. М-вом образования и науки РФ/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Кнорус, 2012.240 с.: табл.- (Бакалавриат).-Библиогр.: С. 229-231.- ISBN 978-5-406-02534-5.

3. Евсеев Ю. И.Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек. М-вом образования РФ/ Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.444 с.: ил., табл.- (Высшее образование).-Библиогр.: с. 349.- Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения).- ISBN 978-5-222-19464-5.

4. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю. С. Филиппова - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2021.201 с.-(ВО: Бакалавриат) - www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718/ISBN 978-5-16-015719-1 (print), ISBN978-5-16-108141-9 (online).

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие/коллектив авторов; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филиппова – Москва: КНОРУС, 2022. 342 с. - (Бакалавриат) ISBN 978-5-406-08420-5.

2. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. – Новосибирск ; Москва : Арта, 2011.296 с.:ил.- (Безопасность жизнедеятельности).- Библиогр.: С. 259-263. - Словарь: с. 272-295. - ISBN 978-5-902700-32-6.

3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ Л. И. Лубышева. – Москва: Академия, 2001.- 240 с.: табл.- (Высшее образование). - Библиогр. в тексте. - Словарь: с. 232-235.- ISBN 5-7695-0804-3.

4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. Пособие, стереот. – Советский спорт.– 2007. – 228 с.

5. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: настольная книга тренера. Т. 1 / В. Н. Платонов. - Москва: Принтлето, 2021. - 891 с. : ил. - ISBN 978-5-6046191-0-0.

6. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте : настольная книга тренера. Т. 1 / В. Н. Платонов. - Москва: Принтлето, 2021.891 с.: ил. - ISBN 978-5-6046191-0-0.

7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов/ Г. С. Туманян. –Москва: Академия, 2008. 336 с.: ил.- (Высшее профессиональное образование).- ISBN 978-5-7695-5046-1.

8. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. – Новосибирск; Москва: Арта, 2011.256 с.- (Безопасность жизнедеятельности).- Библиогр.: С. 223-227.- ISBN 978-5-902700-35-7.

9. Кончиц Н. С. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2014.105 с.: ил., табл.- Библиогр.: С. 91-104. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: https://lib.nspu.ru/views/library/50281/read.php. - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг.- Список сокращений: С. 5. - ISBN 978-5-00023-391-7.

10. Чеснова Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова; Кузбасская гос. пед. акад. –Новокузнецк: КузГПА, 2010.222 с.: табл.- Библиогр.: С. 198-199.- Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: https://lib.nspu.ru/views/library/57441/read.php.

11. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации/ [С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2015.49 с.: ил., табл.- Библиогр.: С. 25.- Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php.Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг.- Авт. указ. на обороте тит. л.- ISBN 978-5-0023-789-2.

12. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования/ И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. 349 с.– Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159.–ISBN 978-985-06-1911-2.

13. Филиппова Ю. С., Веселов А. М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю. С. Филиппова, А. М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. 70 с. http://search.rsl.ru/ru/catalog/record/6524071.

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

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

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.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:

Microsoft Power Point, Microsoft Word

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. 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 кото-

рых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

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.

Методические указания к практическим занятиям

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 электроном 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 обучающихся, 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.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ): Б1.О.03 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ» Б1.О.03.04 *«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»*

Цель освоения дисциплины (модуля): является формирование физической культуры личности, компетенций направленного использования разнообразных средств и технологий физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «физическая культура и спорт» относится к обязательной части / части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы: _____.

2. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Перечисляются код и наименование компетенций, индикаторы достижения компетенций

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология 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.

3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часов).

4. Семестр: 1

5. Основные разделы дисциплины (модуля):

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Физиологические основы физической культуры

Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 4.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Устный опрос - фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме;

Тестирование – система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определенных качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках

Зачет – форма промежуточного контроля знаний, представляющая собой устный ответ на вопросы.