

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хромова Иванна Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.06.2025 16:57:26
Уникальный программный ключ:
118ef49698b841950bd7d72a61f25654750a80bf

Некоммерческое образовательное частное учреждение высшего образования
"Международный открытый институт"

УТВЕРЖДАЮ
Ректор _____ /Хромова И.А./
«15» апреля 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

44.03.01. Педагогическое образование

Начальное образование

Бакалавриат

Очная

Одинцово, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и будущей 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 технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к Здоровьесберегающему модулю обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» опирается на компетенции, сформированные на предыдущем уровне образования, при изучении дисциплин «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия».

Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели достижения компетенций		
	знает	умеет	владеет
УК-7 УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	-научно-практические основы физической культуры и спорта; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.	- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; - осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих

		(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
УК-7 УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	-научно-практические основы физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.	-творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; составлять и выполнять комплексы упражнений, в том числе утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья И физической подготовленности; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; основами использования физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 академических часа)

	Количество академических часов
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	36
в том числе:	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	36/-
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	
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	36
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачёту)	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) (с кратким содержанием темы (раздела))	Общая труд-ть в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)				
			Лек/ пр.подг.	Лаб/ пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СРП	СРС
1	<i>Теоретические основы ФК и С</i> История ФК и С; ФК в профессиональной подготовке студентов; Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях ФК; Основы ЗОЖ студента; Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами ФК; Контроль и самоконтроль физического состояния.	36	-	-	4/-	-	32
2	<i>Фитнес— технологии.</i> Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях фитнесом; Эстетическая гимнастика; Ритмическая гимнастика /аэробика; Стретчинг, пилатес, калланетика; Атлетическая гимнастика; Кроссфит.	12	-	-	12/-	-	-
3	<i>Общая физическая подготовка.</i> Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях ОФП в спортивном зале; ОРУ без предметов и с предметами; Упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития силы; Упражнения для развития ловкости; Упражнения для развития выносливости.	16	-	-	16/-	-	-
4	<i>Профессионально-прикладная ФК (ППФК).</i> Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для регулирования работоспособности	8	-	-	4/-	-	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72			36/-		36

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы
1	Теоретические основы ФК и С	самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; ведение дневника самоконтроля за физическим состоянием организма; составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности; написание рефератов, эссе, выполнение творческих заданий.
2	Профессионально-прикладная ФК (ППФК)	самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; разработка методических и творческих проектов (комплексы упражнений для

	регулирования работоспособности).
--	-----------------------------------

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

7.1.2 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по состоянию здоровья относящихся к основной медицинской группе

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций
1	<i>Теоретические основы ФК и С</i>	Дневник самоконтроля за физическим состоянием организма. Теоретическое (письменное) тестирование	УК-7
2	<i>Фитнес—технологии</i>	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Подготовка к тестированию ФП: - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в соответствии с нормами ГТО своей степени	УК-7
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	Проведение комплексов ОРУ; Подготовка к тестированию ФП: - подъем туловища в сед из положения лёжа, руки за головой; прыжки через скакалку за 1 мин; - сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа/ в упоре о скамейку; - подтягивания из виса и виса лежа в соответствии с нормами ГТО своей степени.	УК-7
4	<i>Профессионально-прикладная ФК (ППФК)</i>	Выполнение индивидуальных и групповых заданий. Индивидуальные творческие задания.	УК-7

7.1.2.1 Выполнение индивидуальных и групповых заданий по разделам дисциплины «Физическая культура и спорт»

Критерии и шкала оценивания выполнения индивидуальных и групповых заданий

№ п/п	Критерии	Оценка
1	Систематичность выполнения заданий	от 0 до 20 баллов
2	Активность выполнения заданий	от 0 до 10 баллов
3	Составление и проведение комплексов ОРУ	от 0 до 10 баллов
	Максимальное количество баллов:	40 баллов

7.1.2.2 Подготовка к тестированию физической подготовленности

Критерии и шкала оценивания тестирования физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

МУЖЧИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
		Обязательные тесты				

1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120-134	135-150	151-164	165-179	180 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	180-194	195-209	210-224	225-239	240 и >
3	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-12	13-14	15 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20-23	24-27	28-32	32-43	44 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	0+2	+3-5	+6-9	+10-12	+13 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-32	33-36	37-47	48 и >

ЖЕНЩИНЫ

№	Испытания (нормативы)	Шкала (балл)				
		1	2	3	4	5
		Обязательные тесты				
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100-119	120-139	140-155	156-169	170 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	150-159	160-169	170-179	180-194	195 и >
3	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-14	15-19	20 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5-7	8-9	10-11	12-13	14 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	+2-4	+5-7	+8-10	+11-15	+16 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-33	34-39	40-46	47 и >

7.1.2.3 Ведение дневника самоконтроля за физическим состоянием организма (для обучающихся по состоянию здоровья отнесенных к основной медицинской группе и обучающихся с ОВЗ и инвалидов, посещающих кабинеты ЛФК):

Результаты самоконтроля необходимо фиксировать в ДНЕВНИКЕ в день выполнения физической нагрузки, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или с преподавателем.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими — из 5-8 показателей. Студентам, занимающимся физическими упражнениями в кабинетах ЛФК, или занимающимся самостоятельно в оздоровительных целях, при временном освобождении по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

№ n/n	показатели	дата				
		20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.
1	Самочувствие	плохое удовлетв. хорошее				
2	Сон (ч):- кол-во часов - подъем					
3	Питание в течение дня: кол-во приемов пищи за день кол-во выпитой воды за день					
4	Пульс (уд/мин): Лежа СТОЯ - до тренировки - после тренировки					
5	Тренировочные нагрузки: - время начала тренировки - время окончания тренировки					
6	Болевые ощущения					
7	Заметки/ примечание					

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, ЖЕЛ, и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы — один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

**Критерии и шкала оценивания
ведения дневника самоконтроля за физическим состоянием организма**

№ п/п	Критерии	Оценка
1	Систематичность заполнения дневника	от 1 до 2 баллов
2	Информативность	от 0 до 3 баллов
	Максимальное количество баллов:	5 баллов

7.1.2.4 Вопросы для теоретического (письменного) тестирования

Содержание теоретического (письменного) тестирования для проведения текущей аттестации по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлено в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт».

Критерии и шкала оценивания теоретического (письменного) тестирования

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единственный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет

1	Корректность употребления терминов и понятий. точность определений	0	2	3	4	5
2	Диапазон используемого информационного пространства	0	2	3	4	5
3	Полнота ответа (конкретизированность, примеры)	0	2	3	4	5
4	Ясность и четкость изложения, логичность и грамотность построения	0	2	3	4	5
Максимальное количество баллов:						20

7.1.3 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся с ОВЗ и инвалидов по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе и обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций
1	Теоретические основы ФК и С	Дневник самоконтроля за физическим состоянием организма (для посещающих кабинеты ЛФК). Теоретическое (письменное) тестирование. Реферат в соответствии с заболеванием.	УК-7
2	Фитнес— технологии	Наблюдение и конспектирование учебных занятий.	УК-7
3	Общая физическая подготовка	Наблюдение и конспектирование учебных занятий.	УК-7
4	Профессионально-прикладная ФК (ППФК)	Наблюдение и конспектирование учебных занятий.	УК-7

7.1.3.1 Наблюдение и конспектирование учебных занятий

Структура наблюдения и конспектирования учебных занятий (педагогический анализ) для проведения текущей аттестации представлена в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт».

Критерии и шкала оценивания наблюдения учебных занятий (составление письменного педагогического анализа)

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единичный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и Понятий, точность определений	0	2	3	4	5
2	Диапазон используемого информационного пространства	0	2	3	4	5
3	Полнота описания	0	2	3	4	5

4	Ясность и четкость, логичность и грамотность построения изложения	0	2	3	4	5
5	Аргументирование выводов личного впечатления	0	2	3	4	5
Максимальное количество баллов:						25

7.1.3.2 Тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единичный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и Понятий, точность определений	0	1	2	3	4
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по проблеме)	0	1	2	3	4
3	Полнота раскрытия темы	0	1	2	3	4
4	Ясность и четкость изложения материала, логичность и грамотность построения работы	0	1	2	3	4
5	Наличие и обоснованность интерпретации (иллюстрирования) текстовой информации	0	1	2	3	4
Максимальное количество баллов:						20

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Содержание фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации представлено в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт».

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Физическая культура и спорт»

8.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 23.04.2024).
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>

8.2. Дополнительная литература

1. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639>
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544542>
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). —

8.3. Перечень Интернет-ресурсов

6. ЭБС «Юрайт» <https://www.urait.ru/>
7. Elibary.ru <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

8.4. Перечень информационных технологий.

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных технологий:

1. MS Office;
2. Microsoft Windows 10 PRO;
3. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений LibreOffice 24.2.0.
4. Система электронной поддержки образовательного процесса и дистанционного обучения Moodle, обеспечивающая разработку и комплексное использование электронных образовательных ресурсов

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий
Спортивный зал	ворота футбольные – 2 шт.; шведская стенка – 1 шт.; турник навесной – 1 шт.; скамейка гимнастическая – 4 шт.; мяч минифутбольный – 15 шт.; гимнастическая палочка – 10 шт.; обруч гимнастический – 12 шт.; набивные мячи (1 кг – 5 шт., 2 кг -5 шт., 3 кг – 5 шт.).
Аудитория №8 <i>Учебное помещение для самостоятельной работы</i>	Специализированная мебель: столы ученические -10 шт.; стулья – 20 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: ноутбук – 10 шт., операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(Вариант № 1) студента __I__ курса __

очная _____ форма обучения

направление подготовки _____

Фамилия, Имя _____

_____ уч. год I семестр

1. Перечислите составляющие здорового образа жизни:

2. Что такое «гиподинамия»? _____

3. Что означает термин «олимпиада»? _____

4. Напишите олимпийский девиз:

5. Вид спорта (раздел программы по физической культуре), больше всего способствующий развитию ловкости _____

6. Назовите основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма

7. Охарактеризуйте роль и значение физической культуры в жизни человека

8. Перечислите основные физические качества: _____

9. Охарактеризуйте назначение зарядки _____

10. Сколько времени должно отводиться на ее выполнение? _____

11. Перечислите известных Вам советских и российских олимпийских чемпионов:

Фамилия, Имя спортсмена	Вид спорта

10. Какой показатель функционального состояния организма человека является наиболее информативным? _____

11. Для чего проводят тестирование (прием контрольных нормативов) по физической культуре? _____

12. Завершите утверждение: «Положение занимающегося на согнутых ногах, называется.» _____

13. Какой, по вашему мнению, оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости? _____

14. Назовите контрольный норматив, выполняемый Вами в качестве зачетных требований, демонстрирующий уровень развития СИЛЫ: _____

15. Приведите классификацию физических упражнений по анатомическому признаку: _____

16. Укажите норму ЧСС (частоты сердечных сокращений) у здорового нетренированного человека в состоянии покоя: _____

17. Назовите контрольный норматив, выполняемый Вами в качестве зачетных требований, демонстрирующий уровень развития ВЫНОСЛИВОСТИ: _____

18. Перечислите разновидности отдыха: _____

19. Перечислите знакомые Вам средства и мероприятия, способствующие наилучшему восстановлению работоспособности после физических нагрузок: _____

Оцените самостоятельно Ваши знания по «физической культуре»

1. Отметьте «+» свой уровень знаний (по вашему мнению)

На низком уровне _____ На среднем уровне _____ На высоком уровне _____

2. Определите проблему в области физической культуры и спорта, которую Вы хотели бы изучить подробнее

Я хотел бы знать больше о..... _____

Мне достаточно тех знаний, которые я имею, потому что _____

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(Вариант №2) по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта» студента __I__ курса

_____ очная _____ форма обучения

направление подготовки _____

Фамилия, Имя _____

_____ уч. год I семестр

1. Здоровый образ жизни — это... _____

2. В чем заключается первая помощь при ушибах? _____

3. С какой целью планируют режим дня?

4. Перечислите направления (виды) физической культуры, с которыми Вы знакомы?

5. Какова роль и значение занятий физической культурой для человека? _____

6. Почему при курении кожа зачастую становится бледной и холодной?

7. Какое физическое качество характеризует результат прыжка в длину с места?

8. Деятельность, какой системы организма характеризует Частота Сердечных Сокращений?

9. Укажите дату всемирного дня здоровья

10. В чем заключается основная цель массового спорта? _____

11. Опишите олимпийский символ и что он означает:

12. Завершите утверждение: *«Расстояние по фронту между занимающимися называется*

13. Назовите основные физические качества

14. Опишите в чем заключается основная задача разминки:

15. Назовите существующие направления фитнеса

16. Назовите слагаемые (составляющие) здорового образа жизни:

17. Укажите норму ЧСС (частоты сердечных сокращений) в состоянии покоя у здорового нетренированного человека

18. Назовите контрольный норматив, выполняемый Вами в качестве зачетных требований, демонстрирующий уровень развития СИЛЫ:

Оцените самостоятельно Ваши знания по «физической культуре»

3. *Отметьте «+» свой уровень знаний (по вашему мнению)*

На низком уровне _____ На среднем уровне _____ На высоком уровне _____

4. *Определите проблему в области физической культуры и спорта, которую Вы хотели бы изучить подробнее*

Я хотел бы знать больше о... _____

Мне достаточно тех знаний, которые я имею, потому что _____

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
(Вариант №3) по разделу «Теоретические основы
физической культуры и спорта» студента __I
_____курса ___очная___ форма обучения

направление подготовки _____
Фамилия, Имя _____
_____уч. год I семестр

1. Что является целью физического воспитания в ВУЗе?

- а) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
- б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве;
- в) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности

2. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

- а) сон;
- б) большая физическая нагрузка;
- в) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями

3. Светлана Мастеркова, Валерий Борзаковский, Анна Чичерова, Татьяна Лебедева – в каком виде спорта являются Олимпийскими чемпионами:

- а) спортивная гимнастика;
- б) плавание;
- в) легкая атлетика

4. В какой стране проходили XX Зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Россия

5. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) сохранение и улучшение здоровья людей;
- в) поддержание высокой работоспособности людей

6. На какие медицинские группы для занятий физической культурой распределяются все занимающиеся в соответствии с состоянием здоровья:

- а) оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- б) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- в) основную, подготовительную, специальную

7. Назовите основные физические качества:

- а) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- б) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- в) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

8. С помощью какого двигательного теста определяют уровень развития ловкости?

- а) бег на 100 м;
- б) подтягивание;
- в) челночный бег;

9. Какие из упражнений способствуют развитию вестибулярной устойчивости:

- а) прыжки через скакалку;

- б) подвижные игры;
- в) упражнения на равновесие

10. В тренировочном процессе силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на.....

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) гибкость

11. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата?

- а) корригирующими;
- б) общеразвивающими;
- в) реабилитационными

12. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта?

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) коэффициент выносливости;
- в) величина частоты сердечных сокращений

13. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) слабое развитие мышц спины;
- б) привычка к определенным позам при сидении;
- в) малоподвижный режим в течение дня

14. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180^0 и приставляют левую ногу к правой;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180^0 и приставляют правую ногу к левой;
- в) ожидается команда «марш»

15. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 12м;
- б) 9м x 12м;
- в) 9м x 18м

16. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части учебного занятия по физической культуре:

- а) функциональная подготовка организма, воспитание физических качеств;
- б) разучивание двигательных действий, воспитание физических качеств;
- в) разучивание двигательных действий, активизация внимания

17. Развивающий эффект при воспитании выносливости наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до.....

- а) 120 ударов в минуту;
- б) 140 ударов в минуту;
- в) 160 ударов в минуту

Завершите предложение, вписав соответствующее слово:

18. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется
19. Расстояние по фронту между занимающимися называется.....
20. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике называется

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ (наблюдение)
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Общие сведения об учебном занятии:

Дата проведения занятия, день недели _____
Преподаватель (проводящий) _____
Время и место проведения _____
Количество занимающихся _____
Раздел (вид) программы дисциплины _____
Тема занятия _____

Общий анализ учебного занятия:

1. Решение поставленных задач учебного занятия и их качество (подготовка к занятию, методы, формы и средства, используемые на занятии, этапы занятия, реализация самостоятельности обучающихся)

2. Образовательная ценность учебного занятия (сообщение физкультурных знаний, освоение техники движений, корректировка и исправление ошибок и пр.) _____

3. Оздоровительная ценность учебного занятия (предложенная нагрузка и умение управлять ее динамикой, совершенствование систем организма (дыхательной, мышечной), а также осанки; соблюдение гигиенических норм и предупреждение травматизма) _____

4. Воспитательная ценность учебного занятия (формирование интереса к ФК, потребности в ЗОЖ, воспитание нравственных, эстетических, волевых и др. личностных качеств занимающихся)

5. Профессионально - педагогический уровень преподавателя (теоретическая, методическая, организационная, творческая подготовленность; положительные моменты занятия, допущенные ошибки и пр.) _____

6. Общая оценка учебного занятия и рекомендации .

Подпись наблюдавшего _____ / _____ /

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПОРТ**

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт»: *зачет (1 семестр)*.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по состоянию здоровья отнесенных к основной медицинской группе.

Тестирование физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

Критерии и шкала оценивания

МУЖЧИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
Обязательные тесты						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120-134	135-150	151-164	165-179	180 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	180-194	195-209	210-224	225-239	240 и >
3	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-12	13-14	15 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20-23	24-27	28-32	32-43	44 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	0+2	+3-5	+6-9	+10-12	+13 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-32	33-36	37-47	48 и >

ЖЕНЩИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
Обязательные тесты						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100-119	120-139	140-155	156-169	170 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	150-159	160-169	170-179	180-194	195 и >
3	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-14	15-19	20 и >

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полв (кол-во раз)	5-7	8-9	10-11	12-13	14 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	+2-4	+5-7	+8-10	+11-15	+16 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-33	34-39	40-46	47 и >

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ и инвалидов по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе и обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

Тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки	Недостатки замечания носят единичный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков
1	Корректность употребления терминов и понятий. точность определений	0	1	2	3	4
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по проблеме)	0	1	2	3	4
3	Полнота раскрытия темы	0	1	2	3	4
4	Ясность и четкость изложения материала, логичность и грамотность построения работы	0	1	2	3	4

5	Наличие и обоснованность интерпретации (иллюстрирования) текстовой информации	0	1	2	3	4
Максимальное количество баллов:						20

Критерии и шкала оценивания устного (публичного) выступления

№ п/п	Критерии	Оценка
1	Содержание речи (соответствие теме и цели выступления)	от 0 до 4 баллов
2	Содержание речи (оригинальность раскрытия темы)	от 0 до 4 баллов
3	Выразительность речи (владение материалом. богатство словаря)	от 0 до 4 баллов
4	Мастерство и артистизм (убедительность. контакт с аудиторией)	от 0 до 4 баллов
5	Наличие и обоснованность иллюстрирования текстовой информации (презентация и др.)	от 0 до 4 баллов
Максимальное количество баллов:		20 баллов

Уровни освоения и критерии оценивания компетенций по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения Компетенции	Уровни освоения компетенций		
	пороговый	базовый	продвинутый
	«удовлетворительно»	«Хорошо»	«отлично»
	«ЗАЧТЕНО»		
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.	Знает: термины и определения, но допускает неточности формулировок; о роли ФК и С в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, но не до конца понимает значение ФК и С в формировании ЗОЖ; о роли ФК и С в развитии физических качеств.	Знает: основные понятия и терминологию физической культуры и спорта; хорошо знает о роли ФК и С в аспекте сохранения и укрепления здоровья; анатомо-физиологические особенности человека на различных возрастных этапах; может назвать основные двигательные тесты для определения физической и функциональной подготовленности.	Знает: термины и определения, может сформулировать их самостоятельно; прекрасно знает о значимости ФК и С для сохранения и укрепления своего здоровья, а также профессии педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья школьника, морфофункциональные особенности своего организма и организма ребенка в разные возрастные периоды; о влиянии факторов наследственности и окружающей среды на состояние здоровья; возрастную периодизацию и анатомо-физиологические особенности свойственные каждому возрастному периоду, а также особенности их проявления в образовательном
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет: составлять и выполнять комплексы физических упражнений, частично основываясь на индивидуальных особенностях организма; частично оценивать уровень физической подготовленности. Владеет: демонстрирует не высокий уровень развития физических качеств; отдельными методиками физического совершенствования; частично владеет навыками определения	Умеет: составлять и выполнять комплексы упражнений различной направленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и функциональной подготовленностью; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	

	физической подготовленности.	Владеет: демонстрирует хороший уровень развития физических качеств; некоторыми наиболее популярными методами и средствами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.	процессе. Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования; оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья; выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности своего организма; проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при выполнении различных видов деятельности; осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом их возрастных особенностей и типов нервной деятельности. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья; различными методиками диагностики уровня физического и функционального развития, физической подготовленности; демонстрирует высокий уровень физической подготовленности; навыками организации деятельности с позиций сохранения здоровья.
Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения компетенции	Не освоены компетенции «неудовлетворительно» «НЕ ЗАЧТЕНО»		
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	не знает: термины и определения, недооценивает роль ФК и С в формировании ЗОЖ; основные двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности и развития физических качеств. не умеет:		

физической подготовленности.	испытывает сложности в составлении и проведении комплексов упражнений различной направленности; не умеет учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности.
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>не владеет:</p> <p>правилами безопасности при выполнении физических упражнений; методиками диагностики уровня физического и функционального индивидуального развития; демонстрирует низкий уровень физической подготовленности и нежелание физически самосовершенствоваться; демонстрирует отсутствие навыков по организации деятельности с позиций сохранения здоровья.</p>