

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Филиал АГУ в г. Знаменск Астраханской области

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

 Б.В. Рыкова

« 3 » июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой педагогики,  
психологии и гуманитарных дисциплин

 Б.В. Рыкова

« 3 » июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

---

Составители	<b>Рудакова С.П., ст. преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин; Подосинникова О.П., доцент, к.п.н., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин</b>
Направление подготовки	<b>44.03.05 Педагогическое образование</b>
Направленность (профиль) ОПОП	<b>Дошкольное и Начальное образование</b>
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Год приема	<b>2020</b>
Курс	<b>1</b>

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

**1.1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** являются содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни; развитие способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**1.2. Задачи освоения дисциплины:** понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха; подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

**2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»** относится к базовой части дисциплин.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной:**

- Физическая культура за курс средней школы.

Знания:

- истории развития физической культуры и спорта;
- основных компонентов здорового образа жизни;
- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Умения:

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры и спорта в здоровье сбережении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Навыки:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.

- владеть опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

- «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК): Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК - 7.

**Таблица 1**  
**Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК - 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.1.1 о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.2.1 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.3.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в том числе 4 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 4 часа – лекции), и 68 часов – на самостоятельную работу обучающихся.

**Таблица 2**  
**Структура и содержание дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоятельн ая работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-3	1				13	собеседование
2	Тема 2 Социальнобиологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.	1	4-6	1				13	собеседование
3	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	7-9	1				13	собеседование
4	Тема 4 Физические качества человека. (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	1	10-13	1				13	собеседование
5	Тема 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	14-18					16	реферат, презентация
	<b>ИТОГО</b>			4				<b>68</b>	<b>Зачет</b>

**Таблица 3**

**Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций**

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
		УК – 7	общее количество компетенций
Тема 1	14	+	1
Тема 2	14	+	1
Тема 3	14	+	1
Тема 4	14	+	1
Тема 5	16	+	1
Итого	72		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

Данная дисциплина состоит из практических, учебно-тренировочных занятий, которые направлены на формирование здорового образа жизни студентов, развивают их мотивацию к занятию физкультурой и спортом, объединяют теоретические знания по физическому развитию человека и умения, навыки развивающих и оздоровительных упражнений.

Студенты заблаговременно знакомятся с планом занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к учебно-тренировочной работе. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, связанных с физическим развитием; внимательно прочитать литературу по этой теме; делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать.

Практическое занятие помогает студентам развить двигательные навыки, способствует развитию умения самостоятельно работать с нормативами, освоению студентами опытом судейства и организации соревнований, приобретению навыков физического самосовершенствования, здоровьесберегающего педагогического подхода. Преподавателю же работа студентов на учебно-тренировочных занятиях позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают курса физической культуры.

#### *Перечень учебно-методического обеспечения.*

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособ. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.
2. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
3. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2017г. учебное пособие - CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
4. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант

студента»).

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информсистем».  
<https://library.asu.edu.ru>

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

## 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

- подготовку к занятиям, включая изучение нормативной документации;
- выполнение индивидуальных домашних заданий по теме прошедшего занятия.

**Таблица 4**  
**Содержание самостоятельной работы обучающихся**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов	Формы работы
1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	13	опрос
2	Тема 2 Социальнобиологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.	13	Опрос, игровые технологии
3	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими	13	наблюдение

	упражнениями и спортом		
4	Тема 4 Физические качества человека. (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)	13	контрольный двигательный тест
5	Тема 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	16	контрольный двигательный тест

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

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

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

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформулировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:

Презентация - это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд - одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов - от 15 до 20.

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

### **6.1. Образовательные технологии**

Лекция – визуализация;  
 Игровые технологии;  
 Информационно-развивающие технологии;  
 Здоровьесберегающие технологии;  
 Личностно-ориентированные технологии.

## 6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе (использование образовательного портала Moodle);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;

## 6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем - Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
Microsoft Security Assessment Tool. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273">http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273</a> (Free)	Программы для информационной безопасности

Windows Security Risk Management Guide Tools and Templates. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232">http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232</a> (Free)	
--	--

**- Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:**

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
- Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>
- Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>
- Электронно-библиотечная система eLibrary. <http://elibrary.ru>
- Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>
- Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
- Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>
- Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ». В системе ГАРАНТ представлены федеральные и региональные правовые акты, судебная практика, книги, энциклопедии, интерактивные схемы, комментарии ведущих специалистов и материалы известных профессиональных изданий, бланки отчетности и образцы договоров, международные соглашения, проекты законов. Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации. Всего в нее включено более 2,5 млн документов. В программе представлены документы более 13 000 федеральных, региональных и местных эмитентов. <http://garant-astrakhan.ru>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
- Официальный информационный портал ЕГЭ <http://www.ege.edu.ru>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <https://fadm.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
- Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>
- Российское движение школьников <https://пдш.пф>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И

## ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» проверяется сформированность у обучающихся компетенции, указанной в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данной компетенции в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой тем.

**Таблица 5**  
**Соответствие изучаемых разделов, тем дисциплины результатов обучения по дисциплине и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	ТЕМА - 1	УК - 7	собеседование
2	ТЕМА - 2	УК - 7	собеседование
3	ТЕМА - 3	УК - 7	собеседование
4	ТЕМА - 4	УК - 7	собеседование
5	ТЕМА - 5	УК - 7	реферат, презентация

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

**Таблица 6**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

**Таблица 7**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, , высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

### **7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

#### **1. Собеседование**

Тема 1. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. *вопросы к собеседованию*

1. Дайте определение основным понятиям: «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенствование», «спорт».
2. Дайте четкое определение «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Что такое «физическое образование»?
4. Сформулируйте цель физического воспитания. Перечислите задачи физического воспитания.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Ценности физической культуры.
6. Изменением, каких трех групп показателей характеризуется физическое развитие.
7. Перечислите современные конкретные показатели физически совершенного человека.

Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни». *вопросы к собеседованию*

1. Назовите социальные функции физической культуры и спорта.
2. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
4. Что такое здоровье? Факторы, определяющие здоровье.
5. Дайте определение здорового образа жизни. Перечислите факторы определяющие ЗОЖ.
6. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
7. Назовите уровни двигательной активности. Характеристика двигательных режимов.

Тема 3. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
2. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
3. Методика самоконтроля физического развития.
4. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
5. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
6. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
7. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 4. «Физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость».

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Физические качества человека, основные понятия.
2. Сила. Средства и методы развития.
3. Выносливость. Средства и методы развития.
4. Быстрота. Средства и методы развития.
5. Ловкость. Средства и методы развития.
6. Гибкость. Средства и методы развития.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости

Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, студент понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено

частично или не освоено полностью, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

## 2. Темы Рефератов

Тема 5. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

*Тематика рефератов*

1. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
2. Студенческий спорт, спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Классификация видов спорта. Национальные виды спорта.
5. Зимние виды спорта (по выбору).
6. Летние виды спорта (по выбору).
7. Современные западные системы физических упражнений
8. Современные восточные системы физических упражнений.
9. Нетрадиционные виды спорта.
10. Олимпийские игры (история и современность).
11. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.
12. Основы методики проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта.

### Критерии оценки:

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснить их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет» действует балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений студентов (БАРС). Успешность изучения каждого учебного курса в течение семестра оценивается, исходя из 100 максимальных возможных баллов. По дисциплине, итоговой формой отчетности для которой является экзамен, балльная оценка распределяется на две составляющие: семестровую (текущий контроль по учебной дисциплине в течение семестра) – 50 баллов, и экзаменационную – 50 баллов. В итоге суммарный рейтинговый балл освоения учебного курса за семестр на экзамене переводится в 4-балльную оценку, которая считается итоговой по учебному курсу в течение семестра и заносится в зачетную книжку студента.

## Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по учебному курсу

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по 4- балльной шкале
90-100	5 (отлично), (зачтено)
85- 89	4 (хорошо), (зачтено)
75- 84	
70-74	
65-69	3 (удовлетворительно), (зачтено)
60-64	
Ниже 60 баллов	2 (неудовлетворительно), (не зачтено)

За преподавателем остается право установить критерии оценки за посещаемость и активность работы студента на занятиях. Общая сумма поощрительных баллов за данные мероприятия не может составлять более 10 баллов. Кроме этого для поддержания учебной дисциплины предусмотрена система штрафов студентов. До начала занятий по учебному курсу преподаватель составляет технологическую карту, в которой отражается порядок начисления баллов за контрольные мероприятия, бонусы и штрафы. Технологическая карта доводится до сведения каждого студента на первом занятии.

Примерная технологическая карта  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Направление подготовки: Педагогическое образование

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Курс: I, I семестр

Кафедра: педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

Преподаватели: **Подосинникова О.П., доцент, к.п.н., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин; Рудакова С.П., ст. преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин**

Трудоемкость дисциплины: 72 часа

Максимальное количество баллов за работу

в течение семестра: 50 баллов

итоговый контроль: 50 баллов

Таблица 1 – Контролируемые мероприятия

№ и/и	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятия/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Выступления на семинарских занятиях:			
1.1	Полный ответ по вопросу	3 балла	6	по расписанию
1.2	Участие в обсуждении вопросов	1 балл	1	по расписанию
2.	Тест по темам	0,1 балл за каждый правильный ответ	6	по расписанию

3.	Контрольная работа по темам	6 баллов	18	по расписанию
4.	Письменная работа по темам	5 баллов	5	по расписанию
5.	Контроль реферата	4 балла	4	
Всего			40	
дополнительный блок				
6.	Экзамен	В соответствии с установленными кафедрой критериями	50	по расписанию
Итого:			100	

Таблица 2 – Начисление бонусов

Показатель	Баллы
Отсутствие пропусков лекции (посетил все лекции)	+ 3
Отсутствие пропусков практических занятий (посетил все занятия)	+ 3
Активная работа студента на занятии, существенный вклад студента на занятии	+ 4
Конспекты лекций, семинарских занятий, первоисточников при начислении баллов не учитываются	0

Таблица 3 – Система штрафов

Показатель	Баллы
Опоздание (два и более)	-2
Не готов к практической части занятия	-3
Нарушение учебной дисциплины	-2
Пропуски лекций без уважительных причин (за одну лекцию)	-2
Пропуск занятий без уважительной причины (за одно занятие)	-2
Нарушение правил техники безопасности	-1
Отсутствие конспектов лекций, семинарских занятий, первоисточников при начислении баллов не учитываются	0

Преподаватель, реализующий дисциплину, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная литература:

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

2. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>

3. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2016г. учебное пособие - CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

4. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В.И.Ильинича. -М.: Гардарики,2018. -448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76. Кол-во экз. - 20;

**б) Дополнительная литература:**

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант студента»).

2. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2015. - 448с.- (Высш.проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12. Кол-во экз. -14;

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2016. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45. Кол-во экз. - 15;

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2015. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04: 139 Кол-во экз. - 19;

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины**

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

2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru).

3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <https://urait.ru/>

4. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

5. Электронно-библиотечная система ВООК.ru

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:**

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;

- перекладина, брусся;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).