

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 18.11.2022 13:45:46  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa766288d17e23

**Министерство образования Московской области**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования**  
**Московской области**  
**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



21 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.О.03.01. Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки</b>	<b><i>44. 03.01 Педагогическое образование</i></b>
<b>Профиль программы</b>	<b>«Иностранный язык (английский)»; «Иностранный язык (немецкий)»; «Иностранный язык (французский)»</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>

**Орехово-Зуево**  
**2022 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом 44.03.01 по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Иностранный язык (английский)»; «Иностранный язык (немецкий)»; «Иностранный язык (французский)» 2022 года набора.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель дисциплины состоит в формировании у обучающихся компетенции, определяющей способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Задачи дисциплины

- научить использовать технологии физической культуры для улучшения здоровья
- использовать технологии физической культуры для повышения уровня физических качеств
- использовать технологии физической культуры для диагностики уровня физической подготовленности

### Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

<b>В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Универсальные компетенции</b>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

### Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1. Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни <b>УК-7.2. Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. <b>УК-7.3. Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.01 «Физическая культуры и спорт» относится к обязательной части. Изучение данной дисциплины является основанием дальнейшего освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «массовый спорт». Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины

№	Раздел/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебных занятий		
				Контактная работа (ауд.)		Самостоятельная работа
				Лекции	Практические занятия	
1.	Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1	8	1	1	6
2.	Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов	1	8	1	1	6
3.	Тема 3. Медико-биологические основы физической культуры.	1	8	1	1	6
4.	Тема 4. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества	1	8	1	1	6
5.	Тема 5. Основы здорового образа жизни	1	8	1	1	6
6.	Тема 6. Принципы, средства и методы физического воспитания	1	8	1	1	6
7.	Тема 7. Профессиональная направленность физического воспитания	1	8	1	1	6

	студентов					
8	Тема 8. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания	1	8	1	1	6
9	Тема 9. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию	1	8		2	6
	Промежуточная аттестация - зачет	1				
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>54</b>

**Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам)  
ЛЕКЦИИ**

***Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта***

Правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Законодательство о физической культуре и спорте. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта. Система нормативных актов о физической культуре и спорте

***Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов***

Физическая культура и её роль в общекультурной подготовке студентов. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное образование», «спорт». Компоненты профессиональной физической культуры личности

***Тема 3. Медико-биологические основы физической культуры***

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

***Тема 4. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества***

Физическая культура и спорт как фактор социализации личности. Спорт как средство воспитания личностных качеств. Характеристика понятия «спорт». Роль спорта в системе физического воспитания. Физическая подготовка спортсмена.

***Тема 5. Основы здорового образа жизни***

Здоровый образ жизни. Виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рациональное питание как составляющая здорового образа жизни. Закаливание как мощное оздоровительное средство. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.

#### ***Тема 6. Принципы, средства и методы физического воспитания***

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям

#### ***Тема 7. Профессиональная направленность физического воспитания студентов***

Особенности профессионально-прикладной подготовки студентов. Алгоритм проведения профессионально-прикладной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога.

#### ***Тема 8. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

Развитие физических качеств организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, спортивная тренировка

#### **Практические занятия:**

##### **Практическое занятие 1.**

#### ***Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта***

##### **Учебные цели:**

1. Изучить правовое регулирование в области физической культуры и спорта.
2. Изучить законодательство о физической культуре и спорте.
3. Изучить цели, задачи и виды нормативных актов.
4. Изучить принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.
5. Изучить нормативно-правовые акты специальной компетенции в области физической культуры и спорта.
- 6.

##### **Практическое занятие 2.**

#### ***Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов***

##### **Учебные цели:**

1. Раскрыть содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».
2. Изучить алгоритм процесс физического воспитания.
3. Проанализировать основные средства физического воспитания и развития студентов.
4. Раскрыть основные задачи физической культуры.
5. Проанализировать какие компоненты могут быть выделены в структуре профессиональной физической культуры личности.

##### **Практическое занятие 3.**

#### ***Тема 3. Медико-биологические основы физической культуры***

##### **Учебные цели:**

1. Проанализировать медико-биологические основы физической культуры.
2. Изучить анатомо-морфологические особенности организма.
3. Изучить основные физиологические функции организма.
4. Изучить особенности опорно-двигательной системы организма человека.
5. Изучить особенности мышечной системы организма человека.

6. Изучить факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.
7. Изучить взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Проанализировать процесс утомления при физической и умственной работе.
9. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.
10. Расскажите о биологических ритмах и их влиянии на работоспособность человека

#### **Практическое занятие 4.**

##### ***Тема 4. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества***

###### **Учебные цели:**

1. Проанализировать физическую культуру и спорт как фактор социализации личности.
2. Изучить спорт как средство воспитания личностных качеств.
3. Проанализировать характеристику понятия «спорт».
4. Изучить роль спорта в системе физического воспитания.
5. Проанализировать физическую подготовку спортсмена.

#### **Практическое занятие 5**

##### ***Тема 5. Основы здорового образа жизни***

###### **Учебные цели:**

1. Изучить основы здорового образа жизни.
2. Проанализировать виды здоровья.
3. Изучить влияние вредных привычек на здоровье человека.
4. Рассмотреть рациональное питание как составляющую здорового образа жизни.
5. Рассмотреть закаливание как мощное оздоровительное средство.
6. Изучить роль физических упражнений в поддержании здоровья человека.
7. Проанализировать личную гигиену как важный элемент здорового образа жизни человека.

#### **Практическое занятие 6**

##### ***Тема 6. Принципы, средства и методы физического воспитания***

###### **Учебные цели:**

1. Изучить методические принципы физического воспитания.
2. Проанализировать средства физического воспитания.
3. Изучить методы физического воспитания.
4. Проанализировать основы и этапы обучения движениям

#### **Практическое занятие 7**

##### ***Тема 7. Профессиональная направленность физического воспитания студентов***

###### **Учебные цели:**

1. Изучить особенности профессионально-прикладной подготовки студентов.
2. Проанализировать алгоритм проведения профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Изучить особенности профессионально-прикладной физической подготовки педагога.

#### **Практическое занятие 8**

##### ***Тема 8. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

###### **Учебные цели:**

1. Изучить особенности развития физических качеств.
2. Изучить структуру общей физической подготовки.
3. Изучить структуру специальной физической подготовки.
4. Изучить особенности спортивной подготовки и спортивной тренировки.
5. Проанализировать алгоритм составления программ физической подготовки.

### **Практическое занятие 9**

#### ***Тема 9. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию***

##### **Учебные цели:**

1. Изучить алгоритм воспитания устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Проанализировать виды готовности студентов к физическому самовоспитанию.
3. Раскрыть особенности физического самовоспитания студентов.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **Перечень основной литературы для самостоятельной работы**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1))
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. – 184 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1))

#### **Задания для реализации самостоятельной работы**

##### ***Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта***

###### ***Подготовьте доклады на следующие темы:***

1. Правовое регулирование в области физической культуры и спорта.
2. Законодательство о физической культуре и спорте.
3. Цели, задачи и виды нормативных актов в законодательстве о физической культуре и спорте.
4. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.
5. Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта, относящиеся к актам специальной компетенции.

##### ***Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов***

###### ***Подготовьте рефераты по следующим темам:***

1. Содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».
2. Процесс физического воспитания.
3. Основные средства физического воспитания и развития студентов.
4. Основные задачи физической культуры.
5. Структура профессиональной физической культуры личности.

##### ***Тема 3. Медико-биологические основы физической культуры***

###### ***Подготовьте доклады на следующие темы:***

1. Медико-биологические основы физической культуры.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

3. Особенности опорно-двигательной системы организма человека.
4. Особенности мышечной системы организма человека.
5. Факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Процесс утомления при физической и умственной работе.
8. Фазы и средства процесса восстановления в организме человека.
9. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

***Тема 4. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества***

***Изучите ответы на следующие вопросы:***

1. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности.
2. Спорт как средство воспитания личностных качеств.
3. Характеристика понятия «спорт».
4. Роль спорта в системе физического воспитания.
5. Физическая подготовка спортсмена.

***Тема 5. Основы здорового образа жизни***

***Подготовьте рефераты по следующим темам:***

1. Здоровый образ жизни.
2. Виды здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
4. Рациональное питание как составляющая здорового образа жизни.
5. Закаливание как мощное оздоровительное средство.
6. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека.
7. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.

***Тема 6. Принципы, средства и методы физического воспитания***

***Подготовьте доклады на следующие темы:***

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы и этапы обучения движениям

***Тема 7. Профессиональная направленность физического воспитания студентов***

***Подготовьте рефераты по следующим темам:***

1. Усовершенствование индивидуального запаса двигательных (физических) умений, навыков и физкультурно-оздоровительных, образовательных знаний, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.
2. Развитие профессионально важных физических и психофизиологических способностей, обеспечение устойчивого уровня дееспособности.
3. Повышение степени приспособленности организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.
4. Содействие увеличению адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья.
5. Воспитание нравственных, духовных, волевых и других качеств личности современного профессионала.

***Тема 8. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

***Подготовьте доклады на следующие темы:***



1. Развитие физических качеств организма.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.
5. Составление программ физической подготовки.

### ***Тема 9. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию***

#### ***Изучите ответы на следующие вопросы:***

1. Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию.
3. Особенности физического самовоспитания студентов.

### **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении.

При применении в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий проведение текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся предполагает использование электронных образовательных ресурсов (платформ) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>).

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

#### **Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (08.04.2019).
2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (08.04.2019).

#### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> (08.04.2019).
2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.:

табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (08.04.2019).

## **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем**

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/>  
Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>  
КонсультантПлюс: Закон о ФКиС ФЗот 04.12.2007 N 329-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)  
ОФП в физической культуре <https://magictemple.ru/что-такое-офп-в-физкультуре/>  
Студопедия (ОФП) [https://studopedia.su/6\\_43640\\_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.su/6_43640_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html)

### **Современные профессиональные базы данных:**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,  
Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография - [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=499659](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499659)  
Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателем и размещенные в ОС Moodle ГГТУ (<https://dis.ggtu.ru>).  
Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий: Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>).

### **Информационные справочные системы:**

Яндекс <https://yandex.ru/>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине имеется в наличии следующая материально-техническая база:

Аудитории	Программное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенная компьютером с выходом в интернет, мультимедиапроектором;</li> <li>- помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ГГТУ;</li> <li>- плоскостные спортивные сооружения:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая площадка</li> <li>2. Мини стадион                   <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Универсальная игровая площадка.</li> <li>б) Легко атлетическое ядро.</li> <li>в) Комплекс уличных силовых тренажеров</li> <li>г) Гимнастический сектор</li> </ol> </li> </ol>               Объемные спортивные сооружения                Учебный корпус №2:                Универсальный спортивный зал №2;                Универсальный спортивный зал №1:                Тренажерный зал;             </li> </ul>	Операционная система Пакет офисных приложений Браузер Firefox, Яндекс

№п\п	Тип оборудования	Назначение
1	- Лыжный инвентарь	Для проведения спортивных занятий
2	-Легкоатлетический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
3	- Гимнастический инвентарь	Для проведения спортивных занятий
4	- Инвентарь для спортивных игр	Для проведения спортивных занятий
5	- Инвентарь для подвижных игр	Для проведения спортивных занятий
6	- Инвентарь тренажерного зала	Для проведения спортивных занятий

## 10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Автор (составитель)



к.п.н., доцент физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022г., протокол №10.

Зав. кафедрой

A rectangular area containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be the initials 'И.Г.' followed by a surname.

/И.Г.Максименко/

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б.1.О.03.01 Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки</b>	<b><i>44. 03.01 Педагогическое образование</i></b>
<b>Профиль программы</b>	<b>«Иностранный язык (английский)»; «Иностранный язык (немецкий)»; «Иностранный язык (французский)»</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>

## 1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1. Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2. Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p><b>УК-7.3. Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «не зачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизованных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	<p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно»</p>

				выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального</p>

				<p>характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» -библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
3	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой	Тематика докладов	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной</p>



		<p>обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основных положений дисциплины.</p>		<p>теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
4	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончанию изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	«Зачтено» - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы. «Не зачтено» - знание вопроса на уровне основных понятий

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

*(при применении в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий в типовых контрольных заданиях и/или иных материалах используются электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>)).*

### **Промежуточная аттестация**

*(в случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используются электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>)).*

#### **Вопросы к зачету**

1. Правовое регулирование в области физической культуры и спорта.
2. Законодательство о физической культуре и спорте.
3. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.
4. Система нормативных актов о физической культуре и спорте.
5. Физическая культура и её роль в общекультурной подготовке студентов.
6. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное образование», «спорт».
7. Компоненты профессиональной физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.
10. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности.
15. Спорт как средство воспитания личностных качеств.
16. Характеристика понятия «спорт». Роль спорта в системе физического воспитания.
17. Физическая подготовка спортсмена.
18. Физическая культура и развитие личности.
19. Ценности физической культуры.
20. Компоненты мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
21. Здоровый образ жизни. Виды здоровья.
22. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
23. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека.
24. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.
25. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
26. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Профессиональная направленность физического воспитания будущего учителя.
28. Методические принципы физического воспитания.
29. Средства, методы и этапы физического воспитания.
30. Развитие физических качеств организма.
31. Общая физическая подготовка.
32. Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
33. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию.

## Текущий контроль

(в случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий используется электронные образовательные ресурсы (платформы) Jitsi Meet (<https://meet.jit.si>), Zoom (<https://zoom.us>), Moodle (<https://dis.ggtu.ru>).

## Тестовые задания

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
  - А. 1902г.
  - Б. 1906г.
  - В. 1908г.
  - Г. 1900г.
2. Длина стандартной беговой дорожки?
  - А. 400м.
  - Б. 330м.
  - В. 100м.
  - Г. 500м.
3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
  - А. 800м.,1500м.
  - Б. 60м.,100м.,200м.,400м.
  - В. 2000м.,3000м.,5000м.
4. Прыжок в длину с разбега?
  - А. Способом «согнув ноги».
  - Б. «Перекат».
  - В. Способ «перешагивание».
5. Прыжок в высоту?
  - А. Способ «прогнувшись».
  - Б. Способ «перекидной».
  - В. Способ «согнув ноги».
6. Сколько попыток используется при прыжках?
  - А. одна.
  - Б. пять.
  - В. три.
7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
  - А. Средний старт.
  - Б. Высокий старт.
  - В. Низкий старт.
8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
  - А. две.
  - Б. три.
  - В. пять.
  - Г. четыре.
9. Лазание по канату осуществляется:

- А. в один прием.
- Б. в четыре приема.
- В. в два приема.

10. Как выполняются неопорные прыжки?

- А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
- Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
- В. Таких прыжков нет.

11. Что такое вис?

А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

12. Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?

- А. учитель.
- Б. страхующий.
- В. ученик.

13. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

- А. группировку.
- Б. страховку.
- В. ничего.
- Г. верны ответы А,Б.

14. Что такое основная гимнастика?

А. в неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, скакалкой, лентой).

Б. включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку.

В. это строевые и общеразвивающие упражнения, на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

15. Что такое упор?

А. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

В. оба ответа верны.

16. Как называется правильное распределение времени в течение суток:

- а) режим дня
- б) расписание уроков
- в) закаливание.
- г) личная гигиена.

17. Назвать правила закаливания:

- а) постепенно.
- б) сразу начать обливаться холодной водой.
- в) закаляться один раз в неделю.
- г) систематически.
- д) учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

18. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:

- а) осанка
- б) позвоночник;
- в) поза «старт пловца»;
- г) мускулатура.

19. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

- а) боковая;
- б) лицевая;
- в) разметка;
- г) финиш.

20. Какое физическое качество развивает б — минутный бег:

- а) гибкость;
- б) силу;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

21. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу:

- а) колонна;
- б) фланг;
- в) шеренга;
- г) круг.

22. Перечислить требования к занимающимся физкультурой:

- а) грязная обувь;
- б) подогнанная спортивная форма;
- в) выполнение после болезни большой физической нагрузки;
- г) спортивная чистая обувь.

23. Перечислять виды прыжков по школьной программе:

- а) прыжок в сторону;
- б) прыжок в длину с места;
- в) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок боком.

24. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) скоростная выносливость.

25. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге:

- а) разбег;

- б) зона передачи;
- в) полоса препятствий;
- г) линия финиша.

### **Тематика рефератов.**

1. Образование как общечеловеческая ценность, социокультурный феномен и педагогический процесс
2. Реализация непрерывного образования как переход от одной формы обучения к другой
3. Образование и самообразование
4. Принципы организации педагогического процесса и руководства деятельностью детей в обучении и воспитании
5. Воспитание в педагогическом процессе
6. Классификация видов воспитания и их характеристика.
7. Концепции воспитания
8. Роль и место обучения на занятиях физической культурой и спортом
9. Формирование личности занимающихся физической культурой и спортом
10. Педагогика спорта как метапредмет
11. Управление коллективом в детско-юношеском спорте
12. Методы и формы воспитания личности в спорте
13. Информационные и коммуникационные технологии в организации учебного процесса, спортивной тренировки и занятий физической культурой
14. Физкультура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств

### **Тематика докладов**

- Спортивный коллектив, его особенности и условия формирования
- Индивидуализация педагогического процесса
- Личность, референтная группа и коллектив
- Педагогическое творчество в педагогике спорта
- Педагогическое общение (понятие, функции, стили общения и др.)
- Понятие авторской педагогической системы
- Проблемное обучение и инновации в обучении
- Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития личности
- Сферы жизни семьи, их взаимопроникновение и взаимодействие между собой
- Совместный интерес к физкультуре и спорту как фактор укрепления воспитательных функций семьи
- Формы и методы работы педагога с родителями
- Организация управления образованием
- Повышение квалификации педагогов и их аттестация
- Компоненты и функции педагогического управления
- Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.
- Непрерывное образование и самообразование.
- Основные условия и факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

### **Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
-------------------------	---	-----------------------------

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Тестовые задания Вопросы к зачету
	УК-7.2.	Тематика рефератов
	УК-7.3.	Тематика докладов