

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет  
имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании ученого совета института

«22» апреля 2024 г. протокол № 10  
Приказ № 48 от 24 апреля 2024 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	История и География
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1

Глазов 2024

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

### 1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование компетенций у обучающихся, связанных со способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи:

- сформировать у обучающихся способность поддерживать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»;
- сформировать умения для поддержания 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.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	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

### 1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	педагогический	организация мероприятия «Мы за ГТО» по тестированию норм ГТО
духовно-нравственное воспитание	сопровождения	проведение открытых лекций и мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

### 1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания школьного курса «Биология», «Физическая культура» и дисциплины «Основы медицинских знаний».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы студентами при изучении дисциплины «Элективные

курсы по физической культуре и спорту», при прохождении практики, а также в повседневной жизни.

### 1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	
<b>СЕМЕСТР 1</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
1 Семестр								
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2		2			2
2	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения. универсиады. история комплексов гто и бгто. новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	4	2		2			2
3	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	4	2		2			2
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	4	2		2			2
5	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и	4	2		2			2

	реабилитации при различных заболеваниях							
6	Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2		2			2
7	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	2		2			2
8	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	4	2		2			2
9	Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	4	2		2			2
10	Тема 10. Спортивные и подвижные игры	4	2		2			2
11	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	4	2		2			2
12	Тема 12. Нетрадиционные(необычные) виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	4	2		2			2
13	Тема 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2		2			2
14	Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	2		2			2
15	Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	4	2		2			2
16	Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	4	2		2			2
17	Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	8	4		2		2	4

	специалиста							
Итого за 1 семестр		72	36		36			36
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого по дисциплине		72	36		34		2	36

### 3.2. Занятия лекционного типа

Учебным планом не предусмотрены

### 3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

### 3.4. Практические занятия

#### СЕМЕСТР 1

Практическое занятие 1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Перечень заданий: работа с учебным материалом по дисциплине. Составление таблицы видов физического воспитания и компонентов физической культуры. Работа с текстом по краткой истории физической культуры.

Практическое занятие 2.

Тема: История становления и развития олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Перечень заданий: работа с учебным материалом по дисциплине. Составление таблицы видов олимпийских игр. Работа с текстом по краткой истории ОИ, Универсиад, ГТО и его история.

Практическое занятие 3.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

Перечень заданий: Работа с учебным материалом Социально – биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

Практическое занятие 4.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Перечень заданий: Составление таблицы вредных привычек и их негативные влияния на организм человека. Составление схемы физической активности в профилактике заболеваний. Разработка рекомендаций по укреплению здоровья средствами физической активности. 1. Что такое здоровье? 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 55 5.

Какова норма ночного сна? 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 10. Укажите важный принцип закаливания организма.

#### Практическое занятие 5.

Тема: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

Перечень заданий: Работа с материалом, подготовить презентацию или реферат. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи. 2. Как действуют физические упражнения на организм человека? 3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений. 4. Какие средства используются лечебной физической культурой? 5. Классификация и характеристика физических упражнений. 6. Формы лечебной физической культуры. 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. 9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. 10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

#### Практическое занятие 6.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Перечень заданий: Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение. 6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

#### Практическое занятие 7.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Перечень заданий: Подготовить доклад по темам: Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? 10. Что такое «мышечная релаксация»?

#### Практическое занятие 8.

Тема: Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой

Перечень заданий: Работа с учебным материалом, подготовка презентации по выбранным темам: - Опишите структуру физической культуры личности. 2. Операциональный

компонент физической культуры личности. 3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. 4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. 5. Дайте определение понятию «мотивация». 6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности? 7. Система мотивов в области физической культуры личности. 8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

#### Практическое занятие 9.

Тема: Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Перечень заданий: Подготовить таблицу по видам спорта. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете? 2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу? 3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта? 4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)? 5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий? 6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований? 7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

#### Практическое занятие 10.

Тема: Спортивные и подвижные игры

Перечень заданий: Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? 2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила. 3. Чем различаются спортивные и подвижные игры? 4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте. 5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

#### Практическое занятие 11.

Тема: Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

Перечень заданий: Подготовить доклады: Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете? 2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов. 3. Опишите методику разработки маршрута похода. 4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода. 5. Опишите методику раскладки снаряжения. 6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма. 7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста. 8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете? 9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки? 10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде? 11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. 12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения? 13. Перечислите основные правила организации и проведения похода. 14. Перечислите обязанности каждого участника похода.

#### Практическое занятие 12.

Тема: Нетрадиционные(необычные) виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Перечень заданий: Что представляют собой «необычные виды спорта»? 2. Какая существует классификация «необычных видов спорта»? 3. Какие необычные соревнования проводятся в России? 4. Какие необычные соревнования, проводимые за

рубежом, вам видятся наиболее интересными? 5. Зачем проводятся такие необычные соревнования? 6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы? Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику. 2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные». 3. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете? 4. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»? 5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

### Практическое занятие 13.

Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Перечень заданий: работа с учебным материалом, подготовка презентации: 1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. 4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. 5. Мотивация выбора видов двигательной активности. 6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. 7. Самостоятельные занятия лыжным спортом. 8. Самостоятельные занятия спортивными играми. 9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. 10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом). 11. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой. 12. Особенности самостоятельных занятий женщин. 13. Гигиена самостоятельных занятий. 14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### Практическое занятие 14.

Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Перечень заданий: Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля? 2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля? 3. Какие существуют виды диагностики? 4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль? 5. Каково содержание педагогического контроля? 6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности? 7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов? 8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления. 9. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация. 10. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.

### Практическое занятие 15.

Тема: Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания

Перечень заданий: Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? 2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований. 3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете? 4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»? 5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания. 6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма. 7. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов? 8. Для чего



необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма? 9. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?

Практическое занятие 16.

Тема: Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности

Перечень заданий: подготовить реферат: Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия? 2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)? 3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»? 4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий. 5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне? 6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков. 7. Дайте определение понятию толерантности. 8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Практическое занятие 17.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Перечень заданий: Историческая справка и современное представление о ППФП. 2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. 3. Организация, формы и средства ППФП в вузе. 4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. 5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности. 6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. 7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности. 8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности. 9. Производственная физическая культура, её цели и задачи. 10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. 11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. 12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. 13. Дополнительные средства повышения работоспособности. 14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **3.5. Лабораторные работы**

Учебным планом не предусмотрены

### **3.6. Контроль самостоятельной работы**

СЕМЕСТР 1

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Особенности техники безопасности и профилактики травматизма при занятии физической культурой и спортом.

Перечень заданий: составление плана-конспекта профилактического мероприятия. Составление таблицы форм занятий физической культурой и спортом.

### **3.7. Самостоятельная работа студентов**

1. Устный опрос;
2. Тестирование;
3. Защита презентации.

## **4. Фонд оценочных средств**

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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> (дата обращения: 22.03.2024).
2. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" : учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки высшего образования - бакалавриата / составители Е. А. Сергиевич, Л. П. Пягай ; Омская гуманитарная академия. - Омск : ОмГА, 2018. - 224 с. - Библиогр.: с. 221-224. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7828/read.php> (дата обращения: 22.03.2024) . - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составители: В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2019. - 188 с. - Библиогр. в конце глав. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8715/read.php> (дата обращения: 22.03.2024) . - ISBN 978-5-00102-244-2. - Текст : электронный

### **5.2. Дополнительная литература**

1. 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: 22.03.2024).
2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие для очной и заочной форм обучения направления "Физическая культура" профилей подготовки: "Физкультурное образование", "Спортивная тренировка", "Физкультурно-оздоровительные технологии" / Е. А. Короткова [и др.] ; Тюменский гос. ун-т. - Тюмень : ТюмГУ, 2014. - 120 с. : ил., табл. - Библиогр. : с. 118-119. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4359/read.php> (дата обращения: 22.03.2024) . - ISBN 978-5-400-01018-7. - Текст : электронный.

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека. URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
2. «We're the Superhumans» Rio Paralympics 2016 Trailer [Электронный ресурс]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=2s>
3. Human Circulatory System [Электронный ресурс]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_qmNCJxpsr0](https://www.youtube.com/watch?v=_qmNCJxpsr0)

4. Science Respiratory System [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kacMYexDgHg>
5. The Digestive System [Электронный ресурс]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_QYwscALNng](https://www.youtube.com/watch?v=_QYwscALNng)
6. Упражнения для всего тела [Электронный ресурс] URL: <https://youtu.be/9o0UPuDBM8M>

## **6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

## **7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## **8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебный корпус \_3\_, аудитории(я) \_412, 414\_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

### 9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит. работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максималь ное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	прак	КСР					
<b>Физическая культура и спорт / 1</b>		34	2	1. Контроль посещаемости практических занятий	34	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещени е акад. часа по неуважитель ной причине - 3 балла за невыполнен ие задания в установленн ые сроки	Допуск к зачету – 50% (50 баллов)  «автомат» при зачете – 70% (70 баллов)
				2. Работа на практических занятиях	3*17=51			
				3. Работа на занятиях самостоятельной работы	5			
				<u><b>Формы контрольных мероприятий</b></u>				
				1. Тестирование	5			
				2. Устный опрос	5			
				<u><b>Компенсационные мероприятия</b></u>				
				1. Презентация	5			
ИТОГО				100 б. (без компенсации)				

**Лист регистрации изменений и дополнений к РПД**  
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,  
при необходимости внесения изменений на следующий год –  
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	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

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: *тестирование, контрольная работа*

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

#### СЕМЕСТР 1

**Форма контроля** 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: УК-7.1: УК-7.2

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическая культура это:

- а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Рим.
- б) Китай.
- в) Древняя Греция.
- г) Италия.

2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- а) В 1894 году в Париже.
- б) В 1896 году в Лондоне.
- в) В 1905 году в Греции.
- г) В 1908 году в Лондоне.

3. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

- а) Л.П. Матвеев.
- б) Г.Г. Бенезе.
- в) П.Ф. Лесгафт.
- г) Н.А. Семашко.

4. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- а) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- б) Росто-весовыми показателями.
- в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
- г) Физической подготовленностью.

5. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) подготовки к профессиональной деятельности.
- в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- г) подготовки к спортивной деятельности.

6. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

- а) Развивающие, коррекционные, специфические.
- б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

7. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает:
  - а) физическое совершенство человека.
  - б) физическое развитие человека.
  - в) физическое состояние человека.
  - г) физическую форму человека.
8. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют:
  - а) Физическое образование субъекта.
  - б) Физическую культуру личности.
  - в) Физическое развитие индивида.
  - г) Физическое совершенство человека.
9. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.
  - а) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах).
  - б) Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности.
  - в) Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима.
  - г) Росто-весовые показатели.

## **СЕМЕСТР 1**

### **Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа.**

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции индикаторы достижения компетенции: УК-7: УК-7.1: УК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Составить конспект спортивно-оздоровительного мероприятия.
2. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
3. Разработать подвижную игру для развития координации обучающихся младшего школьного звена.

### *3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля*

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет



по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.

6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

#### **4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания**

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (1 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, УК-7.1, УК-7.2

Примерные вопросы и задания к зачету

1 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.
4. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
5. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.
6. Государственная поддержка различных видов физической культуры.
7. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.
8. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.
9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Характеристика функциональной системы движения.
11. Образование энергии мышечного сокращения.
12. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.
13. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.
14. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.
15. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).
16. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.
17. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.
18. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.
19. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.
20. Организованная физическая активность взрослого населения.
21. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.
22. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.

23. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.

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

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

26. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.

27. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж.

Страховка.

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

29. Виды спорта. Классификация.

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

31. Универсиада – Всемирные студенческие игры.

32. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.

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

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

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

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

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

#### 4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

**Шкала оценивания для зачета:**

<b>Уровни освоения индикаторов в достижения компетенций</b>	<b>Основные признаки выделения уровня</b>	<b>Академическая оценка</b>	<b>% освоения (рейтинговая оценка)</b>
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

#### 4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

### **5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания**

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, УК-7.1, УК-7.2

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Физическая культура это:

- а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

1. Олимпийские игры современности были возрождены:

- а) Исааком Ньютоном;
- б) Пьером Де Кубертенем;
- в) Хуаном Антонио Самаранчем
- г) Томасом Бахом.

2. ГТО в Российской Федерации было возрождено:

- а) в 1931 году;
- б) в 1972 году;
- в) в 2013 году;
- г) в 2014 году.

3. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:

- а) 5 человек;
- б) 12 человек;
- в) 6 человек;
- г) 14 человек.

4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре включают в себя:

- а) 4 пункта;
- б) 5 пунктов;
- в) 6 пунктов;
- г) 3 пункта.

5. Практическое задание. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений в утренней гимнастике в анатомически правильной последовательности

#### Ключ к тесту

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Вариант правильного ответа	б	б	г	б	б

Ключ к практическому заданию:

**Комплекс № 1 ОРУ на месте.**

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону, прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вниз. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильное соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

### Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикаторов достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

#### *Методические указания для проверки остаточных знаний*

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.