

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

Утверждена
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	Психология и социальная педагогика
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	1

Глазов 2025

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	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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 Сопровождения	организация мероприятия «Мы за ГТО» по тестированию норм ГТО
духовно-нравственное воспитание	Педагогический 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 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	
СЕМЕСТР 1			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		10	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		10	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		58	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4	

3. Содержание дисциплины

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

Разделы дисциплины и виды занятий (темах часов)								
№ 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.	8	2		2			6
2	Тема 2. Физиологические основы физической культуры	8	2		2			6
3	Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	2		2			6
4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6						6
5	Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6						6

6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	2		2		6
7	Тема 7. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	8	2		2		6
8	Тема 8. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	6					6
9	Тема 9. Физкультурная минутка как форма физкультурно-оздоровительной работы.	6					6
10	Тема 10. Основы сбалансированного питания.	7					7
11	Тема 11. Спортивные и подвижные игры.	7					7
Итого за 1 семестр		68	10		10		58
Вид промежуточной аттестации – зачет		4					
Итого по дисциплине		72	10		10		58

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 общества и человека, понятие физической культуры личности.

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.

Выполнить тестовые задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/train/#197113>

Практическое занятие 2.

Тема: Физиологические основы физической культуры

Перечень заданий: Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений. Труд и влияние социальной среды в процессе развития человечества повлияли на биологические особенности организма современного человека и его окружение.

Подготовить ответы на вопросы: 1. 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.

Выполнить тренировочные задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/train/290640/>

Практическое занятие 3.

Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Перечень заданий: Спорт – составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата. Массовый спорт – составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь, сравнительно невысок. Перед занимающимися ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения. Это направление спортивного движения является базовым для спорта высших достижений. Спорт высших достижений – составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни. Перед спортсменами здесь ставится цель достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

Презентация: • перспективное планирование; • годичное планирование; • текущее и оперативное планирование. Разработка системы самоподготовки для коррекции веса в условиях учебы и отдыха.

Просмотреть интерактивный материал представленный в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/>

Практическое занятие 4.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Перечень заданий: Подготовка реферата на одну из тем:

1. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности. 2. Производственная физическая культура, её цели и задачи. 3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. 4. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. 5. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. 6. Дополнительные средства повышения работоспособности. 7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Практическое занятие 5.

Тема: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. 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.

Выполнить тренировочные задания представленные в уроке на ФГИС «Моя школа»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/train/#210181>

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

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: 22.03.2025).

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: 22.03.2025)

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: 22.03.2025)

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: 22.03.2025).

2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108> (дата обращения: 22.03.2025).

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. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Физическая культура и спорт»

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 «Рукоонт». 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).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (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).

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					
Физическая культура и спорт / 1		10		1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. Тестирование 2. Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Доклад	10 3*5=15 5 5 5	+ 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% (18 баллов) «автомат» при зачете – 70% (24 балла)
ИТОГО				35 (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 послитогового 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, послитогового) 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	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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: ИУК-7.1: ИУК-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 ежедневно 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: ИУК-7.1: ИУК-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.

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, ИУК 7.1, ИУК 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:

Уровни освоения индикаторов в достижении компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
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 педагогический институт 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 индикатора достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1: ИУК-7.2.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

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.

2. Олимпийские игры современности были возрождены:

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

3. ГТО в Российской Федерации было возрождено:

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

4. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:

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

5. 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.

6. 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 правильно 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.