

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 14.06.2024 14:52:21
Уникальный программный ключ:
fceb25d7092f3bfff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ**

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2023 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Физическая культура и спорт
Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
13.03.02 **ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА**

Направленность (профиль) подготовки
Электроэнергетические сети и электрооборудование производственных и жилых объектов

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Миннегалиев М.М.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2023 г.

Составитель / составители: Миннегалиев М.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	17
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине	17
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине	18
4.3. Рейтинг-план дисциплины	25
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	25
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	25
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7);	УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья
		УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность
		УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2 курсе в 1,3 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области физической культуры и спорта, необходимых для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт» на 1,3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36.2
лекций	12
практических/ семинарских	24
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	35.8
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	П	Зч	СР С			
1 курс / 1 семестр								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.							
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	2			2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,4	Тестирование, Реферат	Тестирование
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3	Тестирование, Реферат	Тестирование

	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p>						
1.3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.</p>	2		2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 5	Кейс-задания, Тестирование, Реферат	Тестирование
1.4	Психофизиологические основы учебного		2	2	Осн. лит-ра № 2	Реферат, Тестирование	Тестирование, Се-

	<p>труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. 2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 3. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. 4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.</p>				Доп. лит-ра №№ 1,2,4		минар
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.						
2.1	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. 2. Педагогический контроль. 3. Самоконтроль за физической</p>	2		2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,4	Реферат, Кейс-задания, Тестирование	Тестирование, Семинар, Практические работы

	<p>подготовленностью. Дневник самоконтроля.4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>						
2.2	<p>Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>1. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.2. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки.3. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма.4. Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения.</p>	2		2	<p>Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,5</p>	Реферат	Практические работы
2.3	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</p> <p>1. Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык.2. Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, до-</p>	2		2	<p>Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,3</p>	Реферат, Тестирование, Кейс-задания	Тестирование, Практические работы

	стижение двигательного мастерства.3. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.						
2.4	<p>Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.2. Формы самостоятельных занятий.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p>	2		2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра №№ 2,3,5	Кейс-задания, Тестирование, Реферат	Практические работы, Тестирование, Семинар
2.5	<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности</p> <p>1. Понятие «физическое самовоспитание». Мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию. Основные этапы процесса физического самовоспитания.2. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность.3. Содержание самостоятельных занятий (ходьба, чередование ходьбы с бегом, бег – режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС, кросс, «Дорожки здоровья», плавание, ходьба и бег на лыжах).4. Рекреационная направленность использования средств физической культу-</p>	2		2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 1,4	Тестирование, Реферат, Кейс-задания	Практические работы, Тестирование

	ры.5. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.							
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	12		18			
2 курс / 3 семестр								
1	Основы физической подготовки и особенности занятий избранным видом спорта.							
1.1	<p>Основы общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания</p> <p>Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.</p>	2			2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,4	Тестирование, Реферат, Кейс-задания	Тестирование
1.2	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Определение понятия «спорт». Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.</p>	2			2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3,5	Тестирование, Реферат, Кейс-задания	Тестирование
1.3	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</p> <p>Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Зада-</p>	2			2	Осн. лит-ра №№ 1,3 Доп. лит-ра № 4	Кейс-задания, Тестирование, Реферат	Тестирование

	чи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.						
1.4	Педагогические основы физического воспитания 1. Методические принципы физического воспитания.2. Методы физического воспитания.3. Средства физического воспитания4. Развитие физических качеств5. Основы и этапы обучения движениям.	2		2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 2	Тестирование, Реферат	Тестирование, Семинар
2	Методики занятий избранной системой физических упражнений.						
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия 1. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Причины деления учебно-тренировочных занятий на части.2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в подготовительной части. Общая и специ-	2		2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,4	Тестирование, Реферат	Тестирование, Практические работы

	<p>альная разминка. 3. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в основной части. 4. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в заключительной части. 5. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки. 6. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.</p>						
2.2	<p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений</p> <p>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. 3. Структура подготовленности спортсмена. 4. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. 5. Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	2		2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,3,5	Реферат, Кейс-задания	Практические работы
2.3	<p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств</p> <p>1. Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. 2. Физические качества и методика их развития. 3. Методика индивидуального подхода и применение</p>	2		2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3	Тестирование, Реферат, Кейс-задания	Тестирование, Практические работы

	ния средств для направленного развития отдельных физических качеств						
2.4	<p>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</p> <p>1. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. 2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. 3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 4. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. 5. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. 6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>	2		2	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра №№ 2,4	Кейс-задания, Тестирование, Реферат	Тестирование, Практические работы
2.5	<p>Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте</p> <p>1. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. 2. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.</p>	2		1.8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3,5	Кейс-задания, Реферат, Тестирование	Практические работы, Тестирование

	Релаксационная тренировка И. Шульца.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.							
3	Зачет			1	0.2			
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	12	1	18			
Итого по дисциплине		12	24	1	36			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано
УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения			
УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему			

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека и определяет модель поведения при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации, террористического акта или военного конфликта	Знать основы физической культуры, основные методы физического развития, направленные на сохранение здоровья	Тестовые задания З-1, Реферат, Семинар
	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Реферат, Тестовые задания У-1
УК-7.2. Выбирает правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации природного или техногенного происхождения	Владеть методами и средствами физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	Практические работы, Кейс-задания
УК-7.3. Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему		

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания З-1

1. Метод, где применяется сюжет, называют:

- а) игровой,
- б) соревновательный,
- в) словесный,
- г) наглядный.

2. Метод, где применяется соперничество за высокое достижение, называют:

- а) соревновательный,
- б) игровой,
- в) словесный,
- г) наглядный.

3. Метод, где используют слова, называют:

- а) словесный,
- б) игровой,
- в) соревновательный,
- г) наглядный.

Тестовые задания У-1

Тесты на установление соответствия и установление последовательности

1. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1. Адаптационные задачи;
- 2. Воспитательные задачи;
- 3. Гигиенические задачи;
- 4. Двигательные задачи;
- 5. Методические задачи;
- 6. Образовательные задачи;
- 7. Оздоровительные задачи;
- 8. Соревновательные задачи.

- а) 1, 5, 7;
- б) 2, 5, 8;
- в) 2, 6, 7.

2. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

3. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами:

- А) прыжки на скакалке
- Б) метания мяча
- В) подтягивание
- 1) общая выносливость
- 2) координация
- 3) сила
- 4) быстрота

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

- отлично – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100 %;
- хорошо – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80 %;
- удовлетворительно – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60 %;
- неудовлетворительно – выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %.

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

1. На тренировке Денис В., выполняя упражнение, сильно потянул ногу и продолжать заниматься не захотел, а дома сообщил, что тренер очень сильно нагружает их и поэтому он отказывается ходить на эту секцию. Родители сообщили об этом тренеру. Какой должна быть реакция тренера на это сообщение? Стоит ли настаивать на дальнейшем посещении мальчика этой секции?

2. Во время тренировки Алексей Ш. пренебрег подготовительной разминкой с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов и сразу приступил к отработке ударов на специальном инвентаре, в результате чего получил серьезную травму и не смог принимать участие в соревнованиях. В чем заключается ошибка тренера, если она имеет место быть на этом этапе подготовки?

3. Дмитрий К., на тренировке, в подготовительный период к соревнованиям, показывал, с точки зрения тренера, неплохие результаты. Когда же Дмитрий попросил его в качестве спарринг – партнера поставить Николая Л., спортсмена большей весовой категории, для еще большего улучшения маневра защиты, тренер отказался. Прав ли был тренер в этой ситуации?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- «хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет некоторые недочеты;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Вопросы для семинаров

1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. 2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 3. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. 4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки:

- отлично – выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- хорошо – выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- удовлетворительно – выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

- неудовлетворительно – выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Практические работы

Практические работы, являются важным источником познания нового материала, способствуют формированию и совершенствованию практических умений и навыков обучающихся.

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля здоровья и физического развития.

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания практических работ

Описание методики оценивания выполнения практических работ: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме практической работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

Критерии оценки:

- отлично – баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

- хорошо – выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- удовлетворительно – выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- неудовлетворительно – выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Реферат

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
1. Основные понятия теории и методики физической культуры.

2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания реферата

Реферат

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки:

- отлично – выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- хорошо – выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- удовлетворительно – выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- неудовлетворительно – выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследивать причинно-следственные связи.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 3 семестр

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка)
2. Виды физической культуры и их краткая характеристика
3. Социальная роль, цель, задачи и функции физической культуры и спорта

4. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки)
5. Физическая культура личности студента
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
9. Основные анатомо-морфологические понятия
10. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность
11. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
12. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм
13. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье
14. Здоровый образ жизни и его составляющие
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни
16. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности
17. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
18. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента
19. Методические принципы физического воспитания
20. Средства физического воспитания
21. Методы физического воспитания
22. Основы обучения движениям
23. Развитие физических качеств
24. Понятия общей и специальной физической подготовки
25. Спортивная подготовка
26. Средства спортивной подготовки
27. Организация и структура отдельного тренировочного занятия
28. Физические нагрузки и их дозирование
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
30. Формы самостоятельных занятий
31. Выбор видов спорта или систем физических упражнений
32. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта
33. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи
34. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий
35. Педагогический контроль
36. Самоконтроль. Дневник самоконтроля
37. Методика самоконтроля физического развития
38. Самоконтроль за функциональным состоянием организма
39. Самоконтроль за физической подготовленностью
40. Определение понятия «спорт». Виды современного спорта
41. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования
42. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
43. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
44. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов
45. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
46. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
47. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры
48. Производственная физическая культура в рабочее время

49. Физическая культура и спорт в свободное время

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

Зачет

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий.

Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

4.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

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. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Редактор: Кикоть В.Я., Барчуков И.С /Москва - Юнити-Дана, 2015. – 432 с. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

Дополнительная литература

1. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533В>
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.
3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия»,2004. – 272 с.
4. Барчуков , И. С. Физическая культура и спорт:методология,теория,практика : уч. пособ. для студ. вузов, обуч. по напр. "Педагогика" / И. С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова .— М. : Академия, 2006 .— 526 с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 - физическая культура / Ю. П. Кобяков .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2012 .— 253 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--plai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows 8 Enterprise - Договор №31807077072 от 09.11.2018
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html
5. Система дистанционного обучения Moodle - Бесплатная лицензия
<http://www.gnu.org/licenses/gpl.html>
6. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
7. Файловый менеджер DoubleCommander - Бесплатная лицензия
<https://sourceforge.net/projects/doublecmd/>

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, гантеля, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой.
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Табло электронное, скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, мяч футбольный, стойки легкоатлетические, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 222(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, проектор, учебная мебель, экран для проекторов
Аудитория 231(ФМ)	Лекционная, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Интерактивная доска, проектор, коммутатор, компьютеры в сборе, учебная мебель
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель