

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 04.04.2019 10:45:13 Уникальный идентификатор подписи: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c	ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»		

Министерство науки высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.Б.14 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки:** «Начальное образование» и «Русский язык»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Курс** 1

**Семестр:** 1

**Зачет:** 1 семестр

**Год начала подготовки** (по учебному плану) 2017

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Примерная тематика курсовых работ
8. Перечень вопросов на зачет
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» февраля 2016 года № 91.

Составитель:  
доцент кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова  
(подпись)

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

*Цель освоения дисциплины* – формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

*Задачи освоения дисциплины:*

- формирование теоретических знаний;
- формирование системы методико-практических знаний;
- формирование практических навыков.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (базовая часть).

Для изучения и освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента учебная дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		уметь:	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		владеть :	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
ОПК-6	Готовность к обеспечению	знать:	понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

	охраны жизни и здоровья обучающихся		нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.
		уметь:	проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.
		владеть :	навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся; навыками оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.

#### 4. Содержание дисциплины

Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

#### МОДУЛЬ 1. Теоретический курс

**Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.** Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»

**Тема 2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни студента и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

**Тема 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.** Гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; основы организации физического воспитания в вузе;

**Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.** Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии; организация двигательной активности; режим труда и отдыха; профилактика вредных привычек; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Средства и методы физического воспитания; основы обучения движениям. Этапы обучения движениям; воспитание физических качеств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

## МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия

**Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.**

1. Познакомить с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма;
2. иметь общее представление о строении тела человека;
3. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма;
4. изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

**Тема 2. Физиологические системы организма.**

1. Познакомить с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.
2. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологической системы организма;
3. изучить физиологическую систему организма и ее функции.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования.

Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»

### **Тема 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.**

1. Познакомить с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости),

2. уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость,

3. практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого занимающегося.

*Приборы и материалы:* линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

### **Тема 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.**

1. Познакомить с методами исследования осанки и телосложения,

2. провести исследования индивидуального развития человека,

3. научить формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции,

4. практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

*Приборы и материалы:* лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

### **Тема 5. Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы.**

1. Познакомить с методами функциональной диагностики,

2. практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами,

3. научить определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

4. практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

### **Тема 6. Функциональная диагностика нервной системы.**

1. Познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы.

2. Научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

3. практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»

Закрепление системы занятий физическими упражнениями, необходимых для жизнедеятельности человека, объема двигательной активности и их содержанием. Написание рефератов в рамках материала модуля, а также подготовка к сдаче зачета.

### **Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.**

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплекс упражнений с указанием их применения.
- 4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

### **Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

### **Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.**

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

### **Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

### **Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник:

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

**Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

**5. Тематическое планирование**

**Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	10	0	0	0	10
2	Методико-практические занятия	0	12	0	0	12
3	Самостоятельная работа	0	0	0	50	50
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>72</b>

**Тематический план  
Модуль 1**

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множ итель	Контр оль по модул ю
	Лекции					

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания	Лек		2	1	ОК-8, ОПК-6
2	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья	Лек		2	1	ОК-8, ОПК-6
3	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	Лек		2	1	ОК-8, ОПК-6
4	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	Лек		2	1	ОК-8, ОПК-6
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Лек		2	1	ОК-8, ОПК-6

### Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательное	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6
2	Физиологические системы организма	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6
3	Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6
4	Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6
5	Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6
6	Функциональная диагностика нервной системы	Пр/сем		2	1	ОК-8, ОПК-6

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательное	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Самостоятельная работа</b>					

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6
2	Возрастные особенности содержания занятий	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6
3	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6
4	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6
5	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6
6	Проверка самостоятельной работы	Сам.р.		2	1	ОК-8, ОПК-6
7	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	Сам.р.		8	1	ОК-8, ОПК-6

## 6. Самостоятельная работа

### **Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.**

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 5) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 6) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 7) Комплекс упражнений с указанием их применения.
- 8) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

### **Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

### **Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.**

Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

**Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник:

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

**Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

**7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено**

**8. Перечень вопросов на зачет**

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

1. Что такое физическая культура? Почему она используется для укрепления здоровья человека.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
14. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Общие положения воспитания физических качеств.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
18. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
19. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
20. Адаптивная физическая культура. Цели и задачи.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **9.1. Основная учебная литература**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843)
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244)

### **9.2. Дополнительная учебная литература:**

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)
2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973)

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

### 10.Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

#### Текущий контроль

Уровень освоения компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма текущего контроля		
		Устный опрос (сообщение, доклад, реферат, домашняя работа и др.)	Письменный опрос (решение (составление) задач, тестов, оформление проектов документов и пр.)	Лабораторная работа
Универсальные критерии оценивания				
Высокий	Отлично	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически	Верно решено (выполнено) от 91 до 100 % заданий (задач)	Все задания выполнены верно, оформление работы соответствует требованиям, студентом дан четкий

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

		последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.		безошибочный ответ на все поставленные вопросы.
Базовый	Хорошо	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	Верно решено (выполнено) от 76 до 90 % заданий (задач)	Все задания выполнены верно, оформление работы соответствует требованиям, студент ответил на поставленные вопросы с замечаниями.
Пороговый	Удовлетворительно	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	Верно решено (выполнено) от 50 до 75 % заданий (задач)	Все задания выполнены с замечаниями; оформление работы имеет замечания, студент ответил на поставленные вопросы с замечаниями
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Дескрипторы компетенции: знания,	Верно решено (выполнено) менее 50 % заданий (задач)	Задания выполнены неправильно (не выполнены), оформление работы имеет замечания, студент ответил на

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

		умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.	поставленные вопросы с ошибками или не ответил на поставленные вопросы.
--	--	---	---

### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма промежуточной аттестации			
		Зачет	Дифференцированный зачет	Экзамен	Защита курсовой работы
		Универсальные критерии оценивания			
Высокий	зачтено // отлично	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.	Продемонстрировано всестороннее и глубокое освещение избранной темы (проблематики), а также умение работать с источниками, делать теоретические и практические выводы. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения научный с использованием терминологии.		
Базовый	зачтено // хорошо	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	Продемонстрировано глубокое освещение избранной темы (проблематики), а также умение работать с источниками, делать теоретические и практические выводы. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения научный с использованием терминологии. Вместе с тем, студентом допущены ошибки.		
Пороговый	зачтено // удовлетворительно	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений.	Продемонстрировано в основном владение материалом, а также умение работать с источниками, делать выводы. Вместе с тем, недостаточно четко отражены результаты исследования, студентом допущены ошибки.		



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.Б.14 Физическая культура и спорт по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Начальное образование» и «Русский язык»	

		Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено // неудовлетворительно	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса (проблематики исследования) с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.

### 11. Материально-техническая база

*Используемые инструментальные и программные средства.* Программное обеспечение: библиотека, электронная библиотека, локальная сеть КамГУ им. Витуса Беринга, учебные специализированные аудитории с оборудованием. В рамках изучения дисциплины применяется доска, мультимедийный проектор для демонстрации презентаций и видеоматериалов.