

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет педагогики и психологии

Утверждено на заседании УМС МСПИ
Протокол УМС № 9 от 25 августа 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.09 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Начальное образование

Форма обучения
очная

Москва - 2023

1. Наименование дисциплины - «Физическая культура и спорт»

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

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: – физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; – основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; – теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; – индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; – особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; – роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; – санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности; – правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности; – основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях; уметь: – применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; – выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту – учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: – навыками применения основных форм и методов физического воспитания; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов)

	по общей физической и спортивно-технической подготовке); – навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; – системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; – навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знать Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики Уметь Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде Владеть Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части и изучается в 1 семестре.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономически часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 52

в том числе на:

практические занятия (семинары) – 52,

количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 16,

количество академических часов, выделенных на контроль – 4 зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
-------	--------------------	---------	---	---

			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия / семинары		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1			20	6	Доклад (контр. точ. № 1)
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1			20	6	Контрольная работа (контр. точ. № 2)
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			12	4	Учебно-тренировочные задания Тесты определения физической подготовленности (контр. точ. № 3)
	Итого: 72 часа				52	16	Контроль-4 Зачет

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.	1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2	Социально-биологические основы	1. Воздействие природных и социально-экологических	1. Средства физической культуры и спорта в

	физической культуры	факторов на организм и жизнедеятельность человека.	управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы для подготовки

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка доклада

Обязательная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Дополнительная литература:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для подготовки

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка к контрольной работе

Обязательная литература

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Дополнительная литература:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для подготовки

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка к выполнению учебно-тренировочных заданий и тестов определения физической подготовленности

Обязательная литература

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

1. Доклад - это вид самостоятельной научно - исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Доклад может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. В докладе должна ясно прослеживаться цель его составления, а содержание должно быть непосредственно посвящено исследуемому предмету. В процессе подготовки доклады выделяют четыре этапа:

- подготовку;
- составление плана;
- написание;
- окончательное редактирование.

Подготовка

- выбор конкретной темы;
- цели, преследуемые в работе;
- критерии успешности конечного результата;
- структура и формат изложения;
- характер словаря, верный стиль, правильный тон.

Планирование

- сбор данных и их анализ,
- структурирование по разделам будущего доклада.

Написание доклада

Может происходить по разделам (собственно текстовая часть) и по средствам графического представления материала (графики, таблицы, карты). Структура:

1. титульный лист,
2. содержание,
3. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
4. выводы и оценки;
5. библиография и приложения.

Оформление: шрифт Times New Roman; кегель: 14; интервал: 1,5; поля: верхнее – 20, нижнее – 20, правое – 10, левое – 30мм; форматирование по ширине
Окончательное редактирование, читка корректуры.

7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

№	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры Знать: - особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; - требования ФГОС; Уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся; - применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; Владеть: - приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их

			развития;
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ПК-5	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры Знать: - общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; - санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; - здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; - основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; - принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; - принципы формирования здорового образа жизни; Уметь: - применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности; - организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; - использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства; - выявлять признаки неотложных состояний; - оказывать первую помощь при неотложных

			состояниях и чрезвычайных ситуациях; - проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма; Владеть: - навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно- воспитательном процессе; - приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно- гигиеническому воспитанию населения
--	--	--	--

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
УК-7 ПК-5	Имеет фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Затрудняется в умении понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения	Допускает неточности в знании роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Допускает незначительные ошибки в понимании роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные программы для	Демонстрирует полные знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрирует умения в понимании роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; умении разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; умении преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Владеет способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных

адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; умении преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; умении преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности
Испытывает затруднения в овладении способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.	Допускает неточности в процессе овладения способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности	

Оценочные средства и шкалы оценивания

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости в рамках освоения дисциплины:

- Доклад
- Контрольная работа
- Учебно-тренировочные задания
- Тесты определения физической подготовленности

Критерии оценивания доклада

Предел длительности контроля	7-10 минут
Шкала оценки	Критерии оценки

«5»-отлично	• выполнены все требования к написанию и представлению доклада: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, • даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«4»-хорошо	• основные требования к докладу и его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочеты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении; • на дополнительные вопросы даны неполные ответы.
«3»-удовлетворительно	• имеются существенные отступления от требований к написанию и представлению доклада: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании, • при ответе на дополнительные вопросы; во время представления отсутствует вывод.
«2»-неудовлетворительно	• тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания контрольной работы:

Предел длительности контроля	45 минут
Шкала оценки:	Критерии оценки:
«5»-отлично	• студент полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; • изложил материал в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; • показал умение решать примеры и задачи, применять свои знания при выполнении практического задания; • продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.
«4»-хорошо	• в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; • допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа; • допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов.

«3»-удовлетворительно	- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; - имелись затруднения или допущены ошибки в решении задачи и примеров; - студент не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме
«2»-неудовлетворительно	при изложении теоретического материала выявлена несформированность основных знаний

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Раздел рабочей программы	Показатели оценивания	Формируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры Знать: - особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; - требования ФГОС;	УК-7	Доклад

		Уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся; - применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; Владеть: - приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития;		
2	Социально-биологические основы физической культуры	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	УК-7	Контрольная работа
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры Знать: - общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; - санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса;	УК-7 ПК-5	Учебно-тренировочные задания Тесты определения физической подготовленности

		- здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды;		
--	--	---	--	--

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Тематика докладов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации.
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

Темы контрольных работ

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Учебно-тренировочные задания

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка					
	Девушки			Юноши		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скорость бег 100 м (сек)	15,7	16,2	17,5	13,2	13,8	14,5
Поднимание туловища из положения лежа	40 сек			30 сек		
	40	32	27	25	20	15
Тест на силовую подготовленность - вис на руках(кол-во раз)				15	12	9
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	11.05	12.15			
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)				12.00	13.10	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	35	25	в упоре на гимн. скамейке		
				16	12	8
Подтягивание в висе на перекладине	12	9	6	вис на согнутых руках		
				20	15	19
Подъем ног в упоре	30	25	20	15	12	10

Наклон, стоя на скамейке	ниже скамейки	до скамейки	до стоп	ниже скамейки	до скамейки	до стоп
---------------------------------	----------------------	--------------------	----------------	----------------------	--------------------	----------------

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПРОВОДИМОЙ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

№ п/п	Раздел рабочей программы	Формируемые компетенции (или их части)	Оценочное средство (вопросы к зачету)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Вопросы 1 - 9
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Вопросы 10 - 25
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ПК-5	Вопросы 26 - 40

Вопросы к зачету

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
16. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
22. Особенности функционирования центральной нервной системы.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
24. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
32. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
33. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
38. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

39. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

40. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в НОУ ВО «МСПИ»», утвержденном Приказом ректора № 14 от 03.04.2014.

К прохождению промежуточной аттестации по дисциплине в форме зачёта допускается студент при условии успешного выполнения всех заданий, предусмотренных в рамках текущего контроля успеваемости в рабочей программе дисциплины.

Оценивание уровня сформированности компетенций студентов на промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета

Шкала оценивания	Уровень сформированности компетенций	Описание критериев оценивания
Зачтено	Высокий уровень (5 баллов)	- Дан развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине - В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий - Ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
	Базовый уровень (4 балла)	- Дан развернутый ответ на поставленный вопрос - Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
	Минимальный уровень (3 балла)	- Логика и последовательность изложения имеют нарушения - Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов - В ответе отсутствуют выводы - Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано - Речевое оформление требует поправок, коррекции
Не зачтено	Компетенция	- Ответ представляет собой разрозненные знания с

	не сформирована	существенными ошибками по вопросам -Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения -Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения - Речь неграмотная - Гистологическая терминология не используется -Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента - Ответ на вопрос полностью отсутствует или отказ от ответа
--	-----------------	--

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

8.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

8.2. Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.

№	Название	Интернет-ссылка
Электронные библиотеки		
1.	Он-лайн педагогическая библиотека	http://www.pedlib.ru
2.	Файловый архив для студентов	https://studfiles.net/
3.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	http://almanah.ikprao.ru/https://icdlib.nspu.ru/
4.	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия)	http://www.ikprao.ru/ http://uisrussia.msu.ru
5.	Научно-методический журнал Института	http://almanah.ikprao.ru/

	коррекционной педагогики Российской Академии Образования, электронное издание. Здесь можно найти интересные статьи и книги по коррекционной педагогике и психологии	
6.	Сайт ИКПРАО, содержит статьи, книги, методики https://dohcolonoc.ru/cons/3167-metodicheskie-rekomendatsii-pedagogam-rabotayushchim-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoj-psikhicheskogo-razvitiya.html - содержит методические рекомендации	http://www.ikprao.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины для обучающихся

Основной целью дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в ходе работы на лекциях, практических (семинарских) занятиях и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, подготовка докладов, к контрольной работе, выполнения учебно-тренировочных заданий, тестирования.

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Студент должен быть готов к контрольным работам.

Контрольная работа – письменная работа небольшого объема, предполагающая проверку знаний заданного к изучению материала. Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на практических занятиях (семинарах), а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Не предусмотрены

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка», турник навесной, тренажеры, скамья для пресса, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон, шахматы, шашки, лавки гимнастические.

13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль): Начальное образование

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Составитель:
мастер спорта СССР
Ритор Л.М.