

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.10.2024 14:29:01  
Уникальный идентификатор:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

## МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ (МГОУ)

Кафедра физического воспитания

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

« 24 » марта 2022 г.

Начальник управления

/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 26 » марта 2022 г. № 03

Председатель

/М.А. Минеева/

### Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)

#### Специальность

31.05.01 Лечебное дело

#### Квалификация

Врач-лечебник

#### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
кафедры физического воспитания

Протокол « 15 » марта 2022 г. № 8

Председатель УМКом

/А.А. Сердцева/

Рекомендовано кафедрой физического  
воспитания

Протокол от « 15 » марта 2022 г. № 8

И.о.зав. кафедрой

/Е.В. Разова/

Мытищи

2022

Автор-составитель:

Стеценко Михаил Васильевич,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 12.08.2020 г. № 988.

Дисциплина входит в Блок ЭФК «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

## Содержание

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....                                                           | 4  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....                                    | 4  |
| 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                             | 4  |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ .....                     | 9  |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... | 17 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                    | 26 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                              | 27 |
| 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....    | 27 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                            | 27 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цели и задачи дисциплины

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

#### **Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок ЭФК «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и является обязательной для изучения.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» опирается на знания и умения, полученные при изучении дисциплин: «Нормальная анатомия человека».

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)» могут быть использованы при изучении таких дисциплин, как: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Объём и содержание дисциплины

### 3.1. Объём дисциплины

**При выборе обучающимся легкой атлетики**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | -              |
| Объем дисциплины в часах             | 328            |
| Контактная работа:                   | 210,8          |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Лекции                                       | 8    |
| Практические занятия                         | 202  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8  |
| Зачет                                        | 0,8  |
| Самостоятельная работа                       | 86   |
| Контроль                                     | 31,2 |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 2, 3, 4,5 семестрах.

**При выборе обучающимся художественной гимнастики**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | -              |
| Объем дисциплины в часах                     | 328            |
| Контактная работа:                           | 210,8          |
| Лекции                                       | 8              |
| Практические занятия                         | 202            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,8            |
| Самостоятельная работа                       | 86             |
| Контроль                                     | 31,2           |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 2, 3, 4,5 семестрах.

**При выборе обучающимся футбола**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | -              |
| Объем дисциплины в часах                     | 328            |
| Контактная работа:                           | 210,8          |
| Лекции                                       | 8              |
| Практические занятия                         | 202            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,8            |
| Самостоятельная работа                       | 86             |
| Контроль                                     | 31,2           |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 2, 3, 4,5 семестрах.

### 3.2. Содержание дисциплины

## При выборе обучающимся легкой атлетики

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Раздел I. Теоретический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>     | <b>-</b>             |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.<br><i>Содержание.</i> Основные понятия теории и методики физической культуры. Понятийный аппарат как необходимое условие современных знаний о человеке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке: как обязательная учебная дисциплина, как действенное средство организации досуга, сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки. Функции и формы физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации студентов к физической культуре. Спорт как явление культурной жизни. История, современное представление и нормативные документы комплекса ГТО. | 2            | -                    |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни.<br><i>Содержание.</i> Здоровье – величайшая ценность, «наивысшее благо». Основные факторы здоровья человека. Физическое, психическое, социальное, профессиональное здоровье. Здоровый образ и стиль жизни студента, и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха. Рациональное питание, витамины. Профилактика вредных привычек. Оптимальная двигательная активность. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Физическое самовоспитание, самоконтроль. Оценка физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.                                                                                                                                                | 2            | -                    |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br><i>Содержание.</i> Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и методика самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки. Энергозатраты в занятиях разной интенсивности. Режимы интенсивности нагрузки в самостоятельной двигательной активности. Примерный объем самостоятельной недельной двигательной активности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                | 2            | -                    |
| Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br><i>Содержание.</i> Организм человека как единая биологическая система. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к                                                                                                                                       | 2            | -                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечение умственной и физической работоспособности. Врачебный контроль, организация, цель.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |            |
| <b>Раздел II. Практический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -        | <b>202</b> |
| <u>Легкая атлетика</u><br>Стартовые приемы и команды, построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения.<br>Бег на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения.<br>Бег на средние дистанции: техника высокого старта, бег на дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание малого мяча, толкание ядра. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки). Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Подводящие и подготавливающие упражнения. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты физической подготовленности. | -        | 202        |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b> | <b>202</b> |

### При выборе обучающимся художественной гимнастики

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Раздел I. Теоретический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>     | -                    |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.<br><i>Содержание.</i> Основные понятия теории и методики физической культуры. Понятийный аппарат как необходимое условие современных знаний о человеке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке: как обязательная учебная дисциплина, как действенное средство организации досуга, сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки. Функции и формы физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации студентов к физической культуре. Спорт как явление культурной жизни. История, современное представление и нормативные документы комплекса ГТО. | 2            | -                    |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни.<br><i>Содержание.</i> Здоровье – величайшая ценность, «наивысшее благо». Основные факторы здоровья человека. Физическое, психическое, социальное, профессиональное здоровье. Здоровый образ и стиль жизни студента, и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха. Рациональное питание, витамины. Профилактика вредных привычек. Оптимальная двигательная активность. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Физическое самовоспитание, самоконтроль. Оценка физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.                                                                                                                                                | 2            | -                    |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | -                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| упражнениями.<br><i>Содержание.</i> Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и методика самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки. Энергозатраты в занятиях разной интенсивности. Режимы интенсивности нагрузки в самостоятельной двигательной активности. Примерный объем самостоятельной недельной двигательной активности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |            |
| Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br><i>Содержание.</i> Организм человека как единая биологическая система. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечение умственной и физической работоспособности. Врачебный контроль, организация, цель. | 2        | -          |
| <b>Раздел II. Практический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | <b>202</b> |
| <u>Художественная гимнастика</u><br>Ходьба, бег, повороты, равновесия, пружинные движения, взмахи. Общеразвивающие упражнения у опоры, основные танцевальные упражнения, элементы ритмической гимнастики, упражнения с предметами, акробатические упражнения. Музыкальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Тесты физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -        | 202        |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b> | <b>202</b> |

### При выборе обучающимся футбола

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Раздел I. Теоретический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>     | -                    |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.<br><i>Содержание.</i> Основные понятия теории и методики физической культуры. Понятийный аппарат как необходимое условие современных знаний о человеке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке: как обязательная учебная дисциплина, как действенное средство организации досуга, сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки. Функции и формы физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации студентов к физической культуре. Спорт как явление культурной жизни. История, современное представление и нормативные документы комплекса ГТО. | 2            | -                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Тема 2. Основы здорового образа жизни.<br><i>Содержание.</i> Здоровье – величайшая ценность, «наивысшее благо». Основные факторы здоровья человека. Физическое, психическое, социальное, профессиональное здоровье. Здоровый образ и стиль жизни студента, и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха. Рациональное питание, витамины. Профилактика вредных привычек. Оптимальная двигательная активность. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Физическое самовоспитание, самоконтроль. Оценка физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.                                                                                                                                                | 2        | -          |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br><i>Содержание.</i> Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и методика самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки. Энергозатраты в занятиях разной интенсивности. Режимы интенсивности нагрузки в самостоятельной двигательной активности. Примерный объем самостоятельной недельной двигательной активности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                | 2        | -          |
| Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br><i>Содержание.</i> Организм человека как единая биологическая система. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечение умственной и физической работоспособности. Врачебный контроль, организация, цель. | 2        | -          |
| <b>Раздел II. Практический.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -        | <b>202</b> |
| <u>Футбол</u><br>Бег, прыжки с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения. Техника игры в футбол. Техника перемещений. Передачи мяча стопой, головой. Остановка мяча стопой, бедром, грудью головой. Ведение мяча, обводка, обманные движения. Техника ударов по мячу. Техника отбора мяча. Техника игры вратаря: отбивание и ловля мяча, ввод мяча в игру ногой и рукой. Тактика игры. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Специальные и подготовительные упражнения. Тренировочные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты физической подготовленности.                                                                                                                             | -        | 202        |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b> | <b>202</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выборе обучающимся легкой атлетики

| Темы для самостоятельного изучения | Изучаемые вопросы | Кол-во часов | Формы самостоятельной | Методическое обеспечение | Формы отчётности |
|------------------------------------|-------------------|--------------|-----------------------|--------------------------|------------------|
|------------------------------------|-------------------|--------------|-----------------------|--------------------------|------------------|

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |   |                                            |                                            |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |   | <b>работы</b>                              |                                            |                      |
| Тема 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.                                                                                              | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя.               | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 2.Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различными заболеваниями. | Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.                                                          | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 3.Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.                                                                        | Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.                                                                                                    | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 4.Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.                                                                                | Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.                                                                                  | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 5.Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.                                      | Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие. | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |   |                                              |                                            |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Тема 6.Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.            | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическое воспитание, задачи физического воспитания, методические принципы физического воспитания, основы обучения движениям.                              | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 7.Физическая культура в профессионально й деятельности специалиста.                        | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.                                                         | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 8.Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры. | Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.                                                                                                      | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 9.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества                             | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, Физическая культура личности, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры. | 6 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 10.Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране                           | Физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития физической культуры в России.                                                                                       | 6 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 11.Деятельная сущность физической культуры в разных сферах                                 | Физическая культура, самостоятельная физкультурная деятельность, средства физической культуры, здоровый стиль жизни                                                                                                         | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                              |                                            |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| жизни                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                              |                                            |                      |
| Тема<br>12.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего специалиста | Назначение физической культуры как учебной дисциплины и части культуры. Физическое воспитание как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды физической подготовки. Организация физического воспитания в образовательных учреждениях. | 8         | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| <b>Итого</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>86</b> |                                              |                                            |                      |

**При выборе обучающимся художественной гимнастики**

| <b>Темы для самостоятельного изучения</b>                                                                                                                             | <b>Изучаемые вопросы</b>                                                                                                                                        | <b>Кол-во часов</b> | <b>Формы самостоятельной работы</b>          | <b>Методическое обеспечение</b>            | <b>Формы отчётности</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| Тема<br>1.Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.                                                                                          | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки в профессиональной деятельности учителя. | 8                   | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация    |
| Тема 2.Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниями. | Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.                                            | 6                   | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация    |
| Тема<br>3.Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие                                                                                          | Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.                                                                                      | 6                   | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация    |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |   |                                            |                                            |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| здоровый образ жизни.                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |   |                                            |                                            |                      |
| Тема 4. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.                                           | Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.                                                                                                   | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 5. Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. | Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие.                  | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 6. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.                                              | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическое воспитание, задачи физического воспитания, методические принципы физического воспитания, основы обучения движениям. | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                           | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.                            | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 8. Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры.                                   | Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.                                                                         | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 9. Физическая культура и спорт                                                                                                | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества,                                                                                                                                  | 6 | Написание реферата, подготовка             | Учебно-методическое обеспечение            | Реферат, презентация |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                            |                                            |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| как социальные феномены общества                                                                                      | Физическая культура личности, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры.                                                                                          |           | презентации                                | дисциплины                                 |                      |
| Тема 10. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране                                                | Физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития физической культуры в России.                                                                                                                  | 6         | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 11. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни                                                | Физическая культура, самостоятельная физкультурная деятельность, средства физической культуры, здоровый стиль жизни                                                                                                                                    | 8         | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 12. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего специалиста | Назначение физической культуры как учебной дисциплины и части культуры. Физическое воспитание как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды физической подготовки. Организация физического воспитания в образовательных учреждениях. | 8         | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| <b>Итого</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>86</b> |                                            |                                            |                      |

### При выборе обучающимся футбола

| Темы для самостоятельного изучения                               | Изучаемые вопросы                                                                                                      | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы               | Методическое обеспечение                   | Формы отчётности     |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, Физическое развитие, Роль физической подготовки | 8            | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |   |                                            |                                            |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| учителей.                                                                                                                                                             | в профессиональной деятельности учителя.                                                                                                                                      |   |                                            |                                            |                      |
| Тема 2. Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям. | Самоконтроль, умственное переутомление, физическое переутомление, закаливание, стресс, физическое здоровье человека.                                                          | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 3. Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.                                                                      | Физическая нагрузка, распорядок дня, здоровье, режим питания, закаливание.                                                                                                    | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 4. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.                                                                              | Движение, двигательное умение, двигательный навык, стадии формирования двигательного навыка.                                                                                  | 6 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 5. Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.                                    | Возрастные особенности развития детей школьного возраста, влияние физических упражнений на динамику возрастного развития, темпы роста организма ребенка, физическое развитие. | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 6. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.                                                                                 | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическое воспитание, задачи физического воспитания, методические принципы физического                       | 8 | Написание реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |   |                                              |                                            |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                  | воспитания, основы обучения движениям.                                                                                                                                                                                      |   |                                              |                                            |                      |
| Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                         | Физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое развитие, роль физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста.                                                         | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 8. Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры. | Характеристика заболевания, возможность профилактики, недельный план занятий, план-график занятий на длительное время.                                                                                                      | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества                             | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, Физическая культура личности, основа законодательства РФ о физической культуре и спорте, сущность физической культуры и спорта, ценности физической культуры. | 6 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 10. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране                           | Физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, этапы развития физической культуры в России.                                                                                       | 6 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 11. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни                           | Физическая культура, самостоятельная физкультурная деятельность, средства физической культуры, здоровый стиль жизни                                                                                                         | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |
| Тема 12. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего          | Назначение физической культуры как учебной дисциплины и части культуры. Физическое воспитание как процесс воспитания и развития физических возможностей. Виды                                                               | 8 | Написание реферата, подготовка презентации и | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация |

|                                     |                                                                                                            |           |  |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| развития<br>будущего<br>специалиста | физической<br>подготовки.<br>Организация<br>физического<br>воспитания в<br>образовательных<br>учреждениях. |           |  |  |  |
| <b>Итого</b>                        |                                                                                                            | <b>86</b> |  |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Этапы формирования                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                            | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания   | Шкала оценивания                                             |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. | <b>Знает</b> социально-биологические основы физической культуры; ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.<br><b>Умеет</b> составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных | Устный опрос, реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |

|  |             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                    |                                                                                              |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                              | особенностей; составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                              |
|  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. | <p><b>Знает</b> социально-биологические основы физической культуры; ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.</p> <p><b>Умеет</b> составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-</p> | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>личностных особенностей;<br/>составлять<br/>индивидуальные<br/>коррекционно-<br/>развивающие программы<br/>физического<br/>самосовершенствования,<br/>исходя из особенностей<br/>индивидуально-<br/>личностных развития и<br/>траектории<br/>профессионального роста.<br/><b>Владеет</b> способами<br/>выявления и оценки<br/>индивидуально-<br/>личностных,<br/>профессионально-<br/>значимых<br/>качеств; способами<br/>выявления и оценки<br/>индивидуально-<br/>личностных,<br/>профессионально-<br/>значимых качеств и путями<br/>достижения более<br/>высокого уровня их<br/>развития, ценностями<br/>физической культуры<br/>личности для успешной<br/>социальной и<br/>профессиональной<br/>деятельности; способами<br/>выявления и оценки<br/>индивидуально-<br/>личностных,<br/>профессионально-<br/>значимых<br/>качеств и средствами<br/>совершенствования<br/>психофизической<br/>подготовленности.</p> |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Шкала оценивания рефератов

| №<br>п/п | Оцениваемые параметры                                                                                       | Оценка в баллах |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | <i>Качество реферата:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 6               |
|          | - тема недостаточно раскрыта;                                                                               | 3               |
|          | - тема не раскрыта;                                                                                         | 0               |
| 2.       | <i>Использование демонстрационного материала:</i><br>- автор использовал рисунки и таблицы;                 | 5               |
|          | - использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;                                            | 3               |
|          | - представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.           | 1               |

|                                          |                                                   |   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|
| 3.                                       | <i>Владение научным и специальным аппаратом:</i>  |   |
|                                          | - использованы общенаучные и специальные термины; | 2 |
|                                          | - показано владение базовым аппаратом.            | 1 |
| 4.                                       | <i>Четкость выводов:</i>                          | 2 |
|                                          | - полностью характеризуют работу;                 |   |
|                                          | - выводы нечетки                                  | 1 |
|                                          | - имеются, но не доказаны.                        | 0 |
| Итого максимальное количество баллов: 15 |                                                   |   |

### Шкал оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно.                                 |
| 6     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «10 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                              |
| 4     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно.                                              |
| 1     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Шкала оценивания презентации

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                         | Оценка в баллах |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | <i>Качество презентации:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;                                                                                                                                                | 5               |
| 2.    | <i>Содержание:</i><br>- достоверная информация по теме выступления;<br>- все заключения подтверждены достоверными источниками;<br>- язык изложения материала понятен аудитории;<br>- актуальность, точность и полезность содержания.                          | 5               |
| 3.    | <i>Оформление:</i><br>- Шрифт (читаемость);<br>- Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков);<br>- Грамматика;<br>- Наличие ошибок правописания и опечаток;<br>- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом. | 5               |

|                                          |                                                                                                                                                                                          |   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4.                                       | <b>Заключение:</b><br>- яркое высказывание - переход к заключению;<br>- повторение основных целей и задач выступления;<br>- выводы;<br>- короткое и запоминающееся высказывание в конце. | 5 |
| Итого максимальное количество баллов: 20 |                                                                                                                                                                                          |   |

### 5.3. 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

#### Примерные темы устного опроса

##### Тема 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

##### Тема 2

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание.

#### Примерные темы рефератов

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям;
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;

- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов;

### **Примерный перечень тем презентаций**

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Легкая атлетика – эстафетный бег 4x100 метров;

### **Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок**

Выполнение контрольных нормативов:

Легкая атлетика - мужчины

- Бег 100 м;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;

Легкая атлетика – женщины

- Бег 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;

Художественная гимнастика

- Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев;
- Равновесие «низкое»;
- Прыжок взмахом вперед с поворотом;

Футбол (юноши/девушки)

- Прыжок в длину с места;
- Выпрыгивание из глубокого приседа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

### **Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.

6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.

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

В рамках освоения дисциплины предусмотрены: устный опрос, подготовка реферата и презентации.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 80 баллов. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете – 20 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок зачет проходит в форме выполнения задания в соответствии с выбранным видом спорта; для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок, зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

#### **Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:**

##### **Легкая атлетика (юноши):**

| № | Виды испытаний                                      | 5 баллов  | 10 баллов | 20 баллов |
|---|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                     | Результат |           |           |
| 1 | Бег на 100 метров (с)                               | 15,1      | 14,8      | 13,5      |
| 2 | 12 – минутный беговой тест Купера (км, м)           | 2,03      | 2,43      | 2,82      |
| 3 | Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)       | 3         | 5         | 8         |
| 4 | Прыжок в длину с места (см)                         | 215       | 230       | 240       |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 28        | 32        | 44        |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)            | 10        | 12        | 15        |
| 7 | Бег на дистанцию 3000м                              | 14.00     | 13.30     | 12.30     |

##### **Легкая атлетика (девушки):**

| № | Виды испытаний        | 5 баллов  | 10 баллов | 20 баллов |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |                       | Результат |           |           |
| 1 | Бег на 100 метров (с) | 17.5      | 17.0      | 16.5      |

|   |                                                                                                       |       |       |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 2 | 12 – минутный беговой тест Купера (км, м)                                                             | 1,87  | 2,19  | 2,66  |
| 3 | Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.) | 34    | 40    | 47    |
| 4 | Прыжок в длину с места (см)                                                                           | 170   | 180   | 195   |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                                                   | 10    | 12    | 17    |
| 6 | Бег на дистанцию 2000м                                                                                | 11.35 | 11.15 | 10.30 |
| 7 | Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)                                                            | 50    | 53    | 56    |

#### Художественная гимнастика

| № | Виды испытаний                                                                 | 5 баллов  | 10 баллов | 15 баллов | 20 баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                                                | Результат |           |           |           |
| 1 | Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)           | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 2 | Равновесие «низкое» (балл/рез.)                                                | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 3 | Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)                                  | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 4 | Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.) | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 5 | Упражнения без предмета (балл/рез.)                                            | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 6 | Упражнения с мячом (балл/рез.)                                                 | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |
| 7 | Упражнения с обручем (балл/рез.)                                               | 6.5       | 7.5       | 8.5       | 9.5       |

#### Футбол (юноши):

| № | Виды испытаний                                                                                 | 5 баллов  | 10 баллов | 20 баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                                                                | Результат |           |           |
| 1 | Прыжок в длину с места (см)                                                                    | 210       | 220       | 230       |
| 2 | Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)                                                        | 25        | 30        | 35        |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) – юноши                                           | 40        | 35        | 30        |
| 4 | Бег 100 м/сек (юноши)                                                                          | 15,1      | 14,8      | 13,5      |
| 5 | Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)                                                 | 0,5       | 1         | 1,5       |
| 6 | Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз | 3         | 4         | 5         |
| 7 | Ведение мяча за единицу времени 2х10 с обводкой 5 стоек (сек.)                                 | 14,5      | 13,5      | 12,0      |

#### Футбол (девушки):

| № | Виды испытаний | 5 баллов | 10 баллов | 20 баллов |
|---|----------------|----------|-----------|-----------|
|---|----------------|----------|-----------|-----------|

|   |                                                                                                | Результат |      |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см)                                                                    | 170       | 180  | 195  |
| 2 | Выпрыгивание из глубокого приседа (раз)                                                        | 10        | 15   | 20   |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)                                                   | 10        | 12   | 17   |
| 4 | Бег 100 м/сек                                                                                  | 17.5      | 17.0 | 16.5 |
| 5 | Жонглирование мячом непрерывно в воздухе (мин)                                                 | 0,5       | 1    | 1,5  |
| 6 | Удар мячом по воротам на точность с попаданием в половину минифутбольных ворот с 20 м из 5 раз | 3         | 4    | 5    |
| 7 | Ведение мяча за единицу времени 2x10 с обводкой 5 стоек (сек.)                                 | 14,5      | 13,5 | 12,0 |

### **Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок**

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                  | Баллы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.                                         | 20-16 |
| Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 15-11 |
| Обучающийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.   | 10-6  |
| Обучающийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.                                                                                                   | 0-5   |

### **Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41-100                                                      | Зачтено              |
| 0-40                                                        | Не зачтено           |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2019. - 283 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Вериго, Л.И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. – Текст: электронный. - Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=978650>
2. Зайцева, Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие. - М. : МИСиС, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. – Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0015.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html)
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1020559>
4. Кизько, А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие. - Новосибирск : НГТУ, 2016. - 128 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>
5. Масалова, О.Ю. Физическая культура : пед. основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. - М. : КНОРУС, 2017. - 184с. – Текст: непосредственный.
6. Мрочко, О.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство. - М.: Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1010174>
7. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов /под ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 137 с. — Текст : электронный. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/447858>
8. Педагогика физической культуры: учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с. – Текст: непосредственный.
9. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=993540>
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

## **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/index.html> - Департамент здравоохранения города Москвы
2. <https://minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения Российской Федерации
3. <https://mz.mosreg.ru/> - Министерство здравоохранения Московской области
4. <https://biblioclub.ru/> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5. <https://e.lanbook.com> - ЭБС «Лань»
6. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru) - ЭБС «Консультант студента»
7. <https://ura.it.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт»
8. <https://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система ibooks.ru

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Лицензионное программное обеспечение:

Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office

Отечественное: Kaspersky Endpoint Security

Свободно распространяемое программное обеспечение:

Зарубежное: Google Chrome, 7-zip

Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом учебной мебели, доской маркерной, ПК, ноутбуком, микрофоном, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- тренажерный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем.