

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

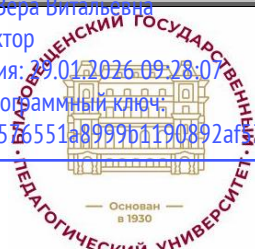
Должность: Ректор

Дата подписания: 2023.05.24 10:28:07

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af3989420420336ffbf573a434e5778

1

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ</p> <p>Основан в 1930</p> | <b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ<br/>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                          | <b>Федеральное государственное бюджетное образовательное<br/>учреждение высшего образования<br/>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b> |
|                                                                                                                                                                          | <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА<br/>Рабочая программа дисциплины</b>                                                                                      |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**и. о. декана**

**факультета иностранных языков**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**М.В. Рябова**

**«24» мая 2023 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»**

**Профиль  
«КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «24» мая 2023 г.)**

**Благовещенск 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                                                                          | <b>3</b>  |
| <b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>                                                               | <b>4</b>  |
| <b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>                                                                      | <b>8</b>  |
| <b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО<br/>ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>                                                                        | <b>10</b> |
| <b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)<br/>УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>                    | <b>11</b> |
| <b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ .....</b>                                               | <b>17</b> |
| <b>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>                                                                              | <b>17</b> |
| <b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b> | <b>17</b> |
| <b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>                                                    | <b>17</b> |
| <b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>                                                                  | <b>18</b> |
| <b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>                                                                   | <b>17</b> |

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин (модулей) Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-4:**

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

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей.

ОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- ценности физической культуры и спорта, значение физической культуры в жизнедеятельности человека, культурное, историческое наследие в области физической культуры;

- научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;

- духовно-нравственные ценности личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.

**уметь:**

- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;

- осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- осуществлять профессиональную деятельность в условиях поликультурной среды.

**владеть**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- возможностью обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- методами организации культурного пространства образовательного учреждения с целью формирования общей культуры учащихся и формированию у них духовных и нравственных ценностей.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа):**

| № | Наименование раздела        | Курс | Семестр | Кол-во часов | ЗЕ |
|---|-----------------------------|------|---------|--------------|----|
|   | Физическая культура и спорт | 1    | 1       | 72           | 2  |

**Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

#### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

##### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

| Вид учебной работы     | Всего часов | Семестр 1 |
|------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость     | 72          | 72        |
| Аудиторные занятия     | 36          | 36        |
| Лекции                 |             |           |
| Практические занятия   | 36          | 36        |
| Самостоятельная работа | 36          | 36        |
| Вид итогового контроля | -           | зачёт     |

## **2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1 Очная форма обучения**

#### **Учебно-тематический план**

| №  | Наименование тем (разделов)                                                                                                                                                                | Всего часов | Аудиторные занятия |                      | Самостоятельная работа |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                            |             | Лекции             | Практические занятия |                        |
| 1. | <b>Легкая атлетика</b><br>1. Обучение технике бега на короткие дистанции<br>2. Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиша<br>3. Кроссовая подготовка                      | 4           |                    | 2                    | 2                      |
| 2. | 1. Закрепление полученных навыков техники бега на короткие дистанции.<br>2. Закрепление полученных навыков техники низкого старта, стартового разгона, финиша.<br>3. Кроссовая подготовка. | 4           |                    | 2                    | 2                      |

|     |                                                                                                                                                                           |   |  |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|---|
| 3.  | 1. Обучение технике бега на средние дистанции<br>2. Кроссовая подготовка                                                                                                  | 4 |  | 2 | 2 |
| 4.  | 1. Закрепление полученных навыков техники бега на средние дистанции.<br>2. Кроссовая подготовка                                                                           |   |  |   |   |
| 5.  | 1. Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>2. Кроссовая подготовка                                                                                                 | 4 |  | 2 | 2 |
| 6.  | 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>2.Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша<br>3. Кроссовая подготовка               | 4 |  | 2 | 2 |
| 7.  | 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>2.Кроссовая подготовка                                                                                           | 4 |  | 2 | 2 |
| 8.  | 1.Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции<br>2 Сдача контрольных нормативов                                                                      | 4 |  | 2 | 2 |
| 9.  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                              | 4 |  | 2 | 2 |
| 10. | <b>Волейбол</b><br>1.Ознакомить с основными положениями игры в волейбол<br>2.Обучение технике перемещений стойке волейболиста<br>3.обучение технике верхней передачи мяча | 4 |  | 2 | 2 |
| 11. | 1.Обучение технике верхней передачи мяча на месте и в движении<br>2.Обучение технике нижней прямой подаче мяча                                                            | 4 |  | 2 | 2 |
| 12. | 1.Обучение технике верхней передача мяча на месте и в движении<br>2.Обучение верхней прямой подаче мяча                                                                   | 4 |  | 2 | 2 |

|              |                                                                                                                                                                        |           |  |           |           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|-----------|
| 13.          | 1.Обучение технике верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещения<br>2.Совершенствование техники прямой подачи                                     | 4         |  | 2         | 2         |
| 14.          | 1.Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещение<br>2.Совершенствование техники нижней прямой подачи<br>3.Учебная игра | 4         |  | 2         | 2         |
| 15.          | 1.Обучение технике приема мяча снизу<br>2.Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в движении<br>3.Учебная игра                                               | 4         |  | 2         | 2         |
| 16.          | 1.Совершенствование техники верхней передачи мяча.<br>2. Учебная игра                                                                                                  | 4         |  | 2         | 2         |
| 17.          | 1.Совершенствование техники нижней передачи мяча<br>2.Учебная игра                                                                                                     | 4         |  | 2         | 2         |
| 18.          | 1.Совершенствование полученных навыков верхней и нижней передач<br>2.Сдача контрольных нормативов                                                                      | 4         |  | 2         | 2         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                        | <b>72</b> |  | <b>36</b> | <b>36</b> |

#### Интерактивное обучение по дисциплине

| №  | Наименование тем (разделов)                                                                                                                                           | Вид занятия | Форма интерактивного занятия | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|--------------|
| 1. | <b>Легкая атлетика</b><br>1. Обучение технике бега на короткие дистанции<br>2. Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиша<br>3. Кроссовая подготовка | ПР          | Работа в малых группах       | 2            |
| 2. | 1. Закрепление полученных навыков техники бега на короткие дистанции.<br>2. Закрепление полученных навыков техники низкого старта, стартового разгона, финиша.        | ПР          | Работа в малых группах       | 2            |

|     |                                                                                                                                                                           |    |                        |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|---|
|     | 3. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                  |    |                        |   |
| 3.  | 1. Обучение технике бега на средние дистанции<br>2. Кроссовая подготовка                                                                                                  | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 4.  | 1. Закрепление полученных навыков техники бега на средние дистанции.<br>2. Кроссовая подготовка                                                                           | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 5.  | 1. Обучение техники бега на длинные дистанции.<br>2. Кроссовая подготовка                                                                                                 | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 6.  | 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>2.Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша<br>3. Кроссовая подготовка               | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 7.  | 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>2.Кроссовая подготовка                                                                                           | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 8.  | 1.Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции<br>2 Сдача контрольных нормативов                                                                      | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 9.  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                              | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 10. | <b>Волейбол</b><br>1.Ознакомить с основными положениями игры в волейбол<br>2.Обучение технике перемещений стойке волейболиста<br>3.обучение технике верхней передачи мяча | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 11. | 1.Обучение технике верхней передачи мяча на месте и в движении<br>2.Обучение технике нижней прямой подачи мяча                                                            | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 12. | 1.Обучение технике верхней передача мяча на месте и в движении<br>2.Обучение верхней прямой подачи мяча                                                                   | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 13. | 1.Обучение технике верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещения<br>2.Совершенствование техники прямой подачи                                        | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 14. | 1.Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещение<br>2.Совершенствование техники нижней прямой подачи<br>3.Учебная игра    | ПР | Работа в малых группах | 2 |
| 15. | 1.Обучение технике приема мяча снизу<br>2.Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в движении                                                                    | ПР | Работа в малых группах | 2 |

|              |                                                                                                     |    |                        |                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|------------------------|
|              | 3. Учебная игра                                                                                     |    |                        |                        |
| 16.          | 1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.<br>2. Учебная игра                              | ПР | Работа в малых группах | 2                      |
| 17.          | 1. Совершенствование техники нижней передачи мяча<br>2. Учебная игра                                | ПР | Работа в малых группах | 2                      |
| 18.          | 1. Совершенствование полученных навыков верхней и нижней передач<br>2. Сдача контрольных нормативов | ПР | Работа в малых группах | 2                      |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                     |    |                        | <b>36/72<br/>(50%)</b> |

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### Легкая атлетика

На занятиях осуществляется воспитание выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: для юношей: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x 10 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. для девушек: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x 10 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед. Обучение технике эстафетного бега. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

#### Спортивные и подвижные игры

На занятиях осуществляется воспитание быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: баскетбол, волейбол, подвижные игры и эстафеты.

**Волейбол.** Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.

### 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлена на обеспечение методической помощи студентам педагогического университета в овладении данной дисциплины, возможности для использования средств физической культуры при организации самостоятельных занятий, а также в будущей профессионально-педагогической деятельности.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной литературы.

Учебно-методические материалы по подготовке практических занятий представлены в учебнике И.С. Барчукова «Физическая культура: методика практического обучения».

Особое внимание при подготовке к практическим занятиям следует обращать на межпредметные связи с другими дисциплинами (анатомию, физиологию, возрастную психологию), а также учитывать двигательный опыт практических занятий.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.
3. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.
4. Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий должны опираться на методическую помощь кафедры физического воспитания.
5. Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами при консультации преподавателей и должно руководствоваться следующими методическими принципами: принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип доступности и индивидуализации, принцип динамичности и постепенности.
6. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
7. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

| <b>№</b> | <b>Наименование<br/>раздела (темы)</b>                       | <b>Формы/виды<br/>самостоятельной<br/>работы</b> | <b>Количество<br/>часов, в<br/>соответствии с<br/>учебно-<br/>тематическим<br/>планом</b> |
|----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Совершенствование полученных навыков в избранном виде спорта | Самостоятельные занятия физической культурой     | 36                                                                                        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                 |                                                  | <b>36</b>                                                                                 |

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности, здоровья и физического развития детей школьного возраста. Практический раздел Программы реализуется на учебных занятиях. Учебные занятия основаны на широком использовании теоретических знаний, методических умений в применении разнообразных средств физической культуры. В спортивной и профессионально-педагогической подготовке студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; с приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования и физического самовоспитания школьников, формирования жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства практического раздела определяются кафедрой физического воспитания вуза в рабочей программе самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, лыжная или беговая подготовка, упражнения профессионально-прикладной и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям, навыкам и двигательным действиям, а также развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для занимающихся. Он имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность в использовании средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Содержание и средства каждого практического занятия определяются на основе графика учебного процесса и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

| Индекс компетенции | Оценочное средств | Показатели оценивания            | Критерии оценивания сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7               | Тест              | Представлены в таблицах          | Представлены в таблицах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| УК-7<br>ОПК-4      | Реферат           | Низкий<br>(неудовлетворительно)  | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    |                   | Пороговый<br>(удовлетворительно) | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.                                                                                                                                                                                |
|                    |                   | Базовый<br>(хорошо)              | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности а изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы                                                                                |
|                    |                   | Высокий<br>(отлично)             | Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |

### 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов

основной группы:

- регулярное посещение учебных занятий.
- знания по практическому разделам программы.
- сдача не менее чем на «удовлетворительно» блока контрольных упражнений по общефизической и спортивно-технической подготовленности, при этом, необходимо показать положительную динамику уровня развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и др.
- в отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые контрольные нормативы по объективным причинам, могут быть положительно аттестованы при условии систематического посещения занятий и сдачи зачета по остальным разделам программы.

Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов специальной группы:

- посещение учебных занятий.
- выполнение практического раздела программы, допустимого при имеющихся отклонениях в состоянии здоровья.
- положительная динамика результатов выполнения контрольных упражнений.
- участие в организации и проведении спортивно-массовых соревнованиях, организуемых в университете.

Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесенных к группе ЛФК:

- регулярное посещение учебных занятий в группах ЛФК;
- защита реферата по рекомендованной тематике;
- участие в организации и проведении спортивно-массовых соревнованиях, организуемых в университете.

Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочного отделения:

- защита реферата по рекомендованной тематике.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физической культуры в вузе.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
11. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Костная система и ее функции.
14. Мышечная система и ее функции.
15. Физиологические системы организма.
16. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.

17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
20. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствования – условие здорового образа жизни.
23. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Средства и методы физического воспитания.
26. Основы обучения движениям.
27. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
28. Основы физической подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки).
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурная минута, физкультурная пауза, физические упражнения на удлиненной перемене).
31. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями (типы уроков, построение и структура учебно-тренировочного занятия, общая и моторная плотность занятия).
32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Студенческий спорт, его организационные особенности.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
35. Формирование двигательных умений и навыков (двигательные умения и навыки, характерные признаки. Динамический стереотип. Стабилизация и пластичность навыка. Разрушение навыка. Перенос навыков (положительный, отрицательный, перекрестный).
36. Туризм – в системе физического воспитания.
37. Популярные формы и средства оздоровительной физической культуры.
38. История Олимпийских игр.
39. Зимние Олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в зимних Олимпийских играх.
40. Летние олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в летних Олимпийских играх.
41. Контроль и самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом.
42. Физическая культура и спорт в общеобразовательном процессе школы.
43. Осанка как показатель состояния здоровья.
44. Влияние физических упражнений на организм человека.
45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и нервную системы.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.

47. Солнце, воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
48. Массаж, самомассаж, виды массажа.
49. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
50. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
51. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
52. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
53. Пагубность вредных привычек. Наркомания, курение, алкоголизм.
54. Физическая культура в Древнем Мир.
55. Физическая культура в Средние века.
56. Физическая культура в дореволюционной России.
57. Физическая культура и спорт в России после революции (1917-1940 гг.)
58. Физическая культура и спорт в СССР после ВОВ.
59. Физическая культура и спорт в РФ.
60. Выносливость: основы измерения и методика развития.
61. Скоростно-силовые способности, критерии тестирования и методики развития.
62. Сила: основы измерения и методика развития.
63. Быстрота: основы измерения и методика ее развития.
64. Развитие координационных (ловкость) способностей у школьников.
65. Физическое воспитание в загородном оздоровительном лагере.
66. Организация физкультурно-спортивных праздников в школе.
67. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
68. Гигиена спортивных сооружений.
69. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.
70. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
71. Влияние двигательной активности на костно-мышечную систему.
72. Влияние двигательной активности на центральную нервную систему.
73. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система дыхания и кровообращения, система крови, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
74. Пульсовый режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
75. Планирование и учет работы по физическому образованию.
76. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
77. Корригирующая гимнастика для глаз.
78. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
79. Физическая культура и спорт в семейном воспитании дошкольников.
80. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
81. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
82. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
83. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
84. Анализ программ по физической культуре для общеобразовательной школы.
85. Система организации физического воспитания в дошкольном учреждении.
86. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

87. Структура обучения двигательным действиям.
88. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
89. Формирование двигательного навыка.
90. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями.
91. Использование средств физической культуры в свободное время (средства, методы, формы).
92. Олимпийские игры – зарождение и история.
93. Олимпийское движение на современном этапе.
94. Особенности профессионально-педагогической подготовки будущих учителей.
95. Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде на уроках физической культуры.
96. Формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
97. Школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей.

**Тесты и критерии оценки уровня физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы I курс  
(юноши и девушки)**

| № | Виды заболеваний                                                     | Тесты                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Заболевание органов дыхания.                                         | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | дальность, прирост результата,<br>глубина наклона,<br>количество попаданий,<br>количество раз. |
| 2 | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.         | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.                                      | дальность, прирост результата,<br>глубина наклона,<br>количество попаданий,<br>количество раз. |
| 3 | Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)                         | 1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек.<br>2.Наклон вперед из положения стоя.                                                                             | количество раз<br><br>количество попаданий.<br>глубина наклона.                                |
| 4 | Заболевание желудочно-кишечного тракта.                              | 1.Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.                                                                                | глубина наклона.<br>кол-во попаданий.<br>количество раз.                                       |
| 5 | Аднексит (дев.), пиелонефрит.                                        | 1. Наклон вперед из положения сидя<br>3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.                                                                                         | глубина наклона<br>количество попаданий.<br>количество раз.                                    |
| 6 | Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна. | 1.Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек.                                                                                    | глубина наклона.<br>количество раз.<br><br>количество попаданий.                               |
| 7 | Заболевания опорно-двигательного аппарата.                           | 1.Наклон вперед.<br>2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.<br>3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.                                     | глубина наклона.<br>количество раз.<br><br>количество раз.                                     |

**Примечания:**

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

**Тесты и критерии оценки по физической подготовленности для  
студентов основной группы**

**Легкая атлетика**

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

- 1 задание - Бег 100 метров.
- 2 задание - Бег 30 метров.
- 3 задание - Прыжок в длину с места.
- 4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м – девушки, 3000 м – юноши).
- 5 задание - Челночный бег 3 × 10 м.
- 5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

**1 курс**

| Упражнения                                                                                    | Девушки |       |       |       | Юноши |       |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                                                                                               | Оценка  |       |       |       |       |       |       |      |
|                                                                                               | 5       | 4     | 3     | 2     | 5     | 4     | 3     | 2    |
| Бег 100 м (сек)                                                                               | 16,2    | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8 |
| Бег 2000 м (мин., сек)                                                                        | 10,30   | 11,15 | 11,40 | 12,10 |       |       |       |      |
| Бег 3000 м (мин., сек)                                                                        |         |       |       |       | 12,20 | 12,50 | 13,20 | 14,0 |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                   | 190     | 180   | 160   | 155   | 245   | 235   | 220   | 210  |
| Бег 30 м (сек)                                                                                | 5,2     | 5,4   | 5,6   | 5,8   | 4,6   | 4,8   | 5,0   | 5,2  |
| Челнок 3 × 10 м (сек)                                                                         | 8,4     | 8,6   | 8,8   | 9,0   | 8,0   | 8,2   | 8,4   | 8,6  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60      | 50    | 40    | 30    |       |       |       |      |
| Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)                                          | 13      | 11    | 9     | 7     | 20    | 18    | 16    | 14   |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)                              | 10      | 8     | 6     | 4     | 14    | 12    | 10    | 8    |

**Контрольное тестирование по волейболу:**

- 1 задание – выполнение верхней передачи двумя руками над собой;
- 2 задание – выполнение нижней передачи двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;
- 5 задание - практическое судейство.

**Критерии оценки:**

| Тест | 1 курс |     |     |     |
|------|--------|-----|-----|-----|
|      | «5»    | «4» | «3» | «2» |

|                                                                  |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (кол-во раз)  | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Выполнение нижней передачи двумя руками перед собой (кол-во раз) | 13 | 12 | 11 | 10 |
| Верхняя прямая подача (раз)                                      | 5  | 4  | 3  | 2  |
| Нижняя прямая подача (раз)                                       | 5  | 4  | 3  | 2  |

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).
2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).
3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)

5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

## 9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](https://minprosvещения.рф/edu.gov.ru)
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал - Режим доступа: [Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 – все новости спорта на Sports.ru](http://sports.ru)
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmci.ru)

## 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения практических занятий также используется спортзал № 1, № 2. укомплектованные следующим оборудованием:

- Спортивный зал № 1.  
Щит баскетбольный.  
Мяч баскетбольный.  
Мяч волейбольный.  
Мяч футбольный.  
Сетка волейбольная.  
Скакалки.  
Гимнастические палки.
- Спортивный зал № 2  
Щит баскетбольный.  
Мяч баскетбольный.  
Мяч волейбольный.  
Мяч футбольный.  
Сетка волейбольная.  
Скакалки.  
Гимнастические палки.  
Столы теннисные.  
Лыжные комплекты.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, спортивных залах, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства: Microsoft®WINEDUpervDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng

License/Software Assurance Pack Academic OLV 1 License Level E Platform 1 Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux

Разработчик: Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.**  
 РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры  
 (протокол № 1 от 03 сентября 2024 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

|                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| № изменения: 1<br>№ страницы с изменением: титульный лист |  |
|                                                           |  |

Без изменений.

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2025/2026 уч. г.**  
 РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2025/2026 уч. г. на заседании кафедры  
 (протокол № 9 от 23 мая 2025 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

|                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| № изменения: 1<br>№ страницы с изменением: титульный лист |  |
|                                                           |  |

Без изменений.