

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 01.10.2022 23:31:08

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda0 Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

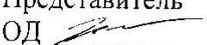
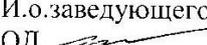
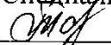
для программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы: Дошкольное образование и Начальное образование

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А. к.п.н., доцент кафедры ОД ТИ (ф) СВФУ, e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры ОД  /И.А. Погуляева И.о.заведующего кафедрой ОД  /И.А. Погуляева протокол № 8 от «26» 04 2022 г.	Представитель кафедры ПиМНО  /Шахмалова И.Ж. Заведующий кафедрой ПиМНО  /Л.В. Мамедова протокол № 9 от «28» 04 2022 г.	Нормоконтроль в составе ОПОП пройден. Специалист УМО  Л.И. Саввинова «25» 05 2022 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС  /Л.А. Яковлева протокол УМС № 12 от «26» 05 2022 г.		Зав. библиотекой  /Н.С. Булатова «26» 04 2022 г.

Нерюнгри 2022

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**  
Трудоемкость 2 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: формирование физической культуры личности и 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.

Краткое содержание дисциплины:

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

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

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	<p>Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1).</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2).</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).</p> <p>Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4).</p> <p>Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы, формирующие здоровье человека;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека;</li> <li>- методы регулирования работоспособности;</li> <li>- основы профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;</li> <li>- проводить расчеты двигательной активности и суточных энергозатрат;</li> <li>- осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации;</li> <li>- определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;</li> <li>- подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта;</li> </ul>

	комплекса ГТО (УК-7.5).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения;</li> <li>- составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul>
--	-------------------------	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	1-2	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении	Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности. Б1.В.ДВ.02.01 Здоровьесберегающие образовательные технологии Б1.В.ДВ.02.02 Физическое воспитание детей дошкольного возраста Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов спецмедгруппы Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

**1.4. Язык преподавания:** русский.

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

Выписка из учебного плана (гр. ПО-22):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1-2	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	Зачет/зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2 ЗЕТ	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	<b>72</b>	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	34/30	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	17/15	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	17/15	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	2/6	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

1, 2 семестры

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ЛОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ЛОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ЛОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ЛОТ	КСР (консультации)	
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	10	4	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	14	8	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)	12	5	-	5	-	-	-	-	-	-	2 (ИЗ)
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	<b>17</b>		<b>17</b>							<b>2</b>
Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	12	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	12	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	12	3	-	3	-	-	-	-	-	-	6 (ИЗ)
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	-	<b>15</b>	-	-	-	-	-	-	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	-	-	-	-	-	-	<b>8</b>

Примечание: ИЗ – индивидуальное задание.

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства и основные составляющие физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

**Тема 2.** Биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Биологические основы физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки

**Тема 3.** Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студентов. Составляющие ЗОЖ.

**Тема 4.** Общая и специальная физическая подготовка.

Педагогические основы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Организация и методика учебно-тренировочных занятий.

**Тема 5.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные методические положения самостоятельных занятий. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Тема 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии наряду с активными и интерактивными технологиями.

## 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup>

### обучающихся по дисциплине Содержание СРС (1,2 семестр)

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
	1 семестр			
	Определение индивидуального уровня здоровья (к теме 3)	Индивидуальное задание	2	Анализ теоретического материала, выполнение индивидуального задания, (внеауд.СРС)
	2 семестр			
1	Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности (к теме 6)	Индивидуальное задание	6	Анализ теоретического материала, выполнение индивидуального задания (внеауд.СРС)

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

Всего часов	2/6
-------------	-----

**Самостоятельная внеаудиторная работа** студентов включает письменную проработку разделов темы, обязательной и дополнительной учебной литературы с подготовкой конспекта, выполнением практических заданий, выполнение индивидуального задания.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся находятся в читальном зале ТИ (ф) СВФУ:

1. Прокопенко Л.А. Средства и методы регулирования работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года // Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» студентов первого курса всех направлений и специальностей (очной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2014. – 40 с. (к теме 1).

2. Хода Л.Д. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания // Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» студентов первого курса (очной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2013. – 44 с. (к теме 2).

3. Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. - ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. (к теме 4).

4. Прокопенко Л.А. Методы оценки и средства коррекции осанки и телосложения студентов // Методические рекомендации к выполнению проверочных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений (очная и заочная форма обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 47 с. (к теме 5).

5. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». - ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с. (к теме 5).

6. Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с. (к теме 6).

Методические рекомендации по выполнению индивидуальных заданий:

1. Прокопенко Л.А. Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура». - ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 41 с. (к теме 3).

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. - ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.

*Требования к индивидуальному заданию:*

1. Индивидуальное задание должна быть выполнено в программе MicrosoftOfficeWord в одном файле. Формат А4, книжная ориентация.

2. В структуру должны входить: титульный лист с названием министерства, учреждения, на базе которого идет обучение, название работы, ФИО автора, преподавателя; план с указанием страниц; введение (краткое), основная часть, выводы или заключение, список литературы, приложения.

3. Оформление:

3.1. Объем от 5 до 7 страниц А4 формата, основное содержание статьи и список литературы (шрифт - 14 Times New Roman, интервал – 1.5, поля: слева – 2,5 см, справа – 1 см, верх, низ – 2 см), включая таблицы, рисунки, список литературы, приложения.

3.2. Список литературы – не менее 3 источников. Список литературы должен состоять минимум на 70% из работ, опубликованных за последние 10 лет.

Методические рекомендации размещены в СДО Moodle:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=12958>

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

#### 1 семестр

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания/ Формы СРС	Время, час			
1	Подготовка конспекта	-	4 x 5 б. = 20 б.	4 x 10 б. = 40 б.	К темам 1-3
2	Проверочные работы на практических занятиях	-	4 x 8 б. = 32 б.	4 x 12 б. = 48 б.	ПР №№ 1-4
3	Индивидуальное задание (СРС)	2	1 x 8 б. = 8 б.	1 x 12 б. = 12 б.	К теме 3
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

#### 2 семестр

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Подготовка конспекта	-	4 x 5 б. = 20 б.	4 x 10 б. = 40 б.	К темам 4-6
2	Проверочные работы на практических занятиях	-	4 x 8 б. = 32 б.	4 x 12 б. = 48 б.	ПР №№ 6-9
3	Индивидуальное задание (СРС)	6	1 x 8 б. = 8 б.	1 x 12 б. = 12 б.	К теме 6
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

#### 1, 2 семестры

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4; УК-7.5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы, формирующие здоровье человека;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека;</li> <li>- методы регулирования работоспособности;</li> <li>- основы профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;</li> <li>- проводить расчеты двигательной</li> </ul>	Освоено	Демонстрирует знания по теме, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные методические положения вопросов на практических занятиях. Проверочные работы и индивидуальное задание выполнены в соответствии с требованиями к их подготовке	Зачтено
		Не освоено	Ответы по теме имеют ошибки, изложение нелогично. Отсутствуют методические	Не зачтено

	<p>активности и суточных энергозатрат;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации;</li> <li>- определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;</li> <li>- подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта;</li> <li>- осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения;</li> <li>- составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия;</li> </ul> <p><i>Владеть (методиками):</i> укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul>		<p>положения. <i>или</i> Отказ от ответа. Проверочные работы, индивидуальное задание не выполнены или выполнены не в полном объеме</p>	
--	---	--	--	--

## 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В рамках дисциплины осуществляется промежуточный контроль в форме зачета (выставляется по итогам набранных баллов).

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, готовят конспекты, изучают дополнительный теоретический материал. На практических (семинарских) занятиях участвуют в устном фронтальном опросе, выполняют проверочные работы. Самостоятельная работа студентов включает выполнение индивидуального задания.

Критериями для оценки результатов работы студента являются: сформированность общеучебных умений, владение теоретическими положениями по темам, знание терминологии, умение использовать теоретические знания при выполнении проверочных работ, практических заданий, обоснованность и четкость изложения ответов, логичность выводов.

Текущие аттестации в каждом семестре для контроля знаний, умений и навыков включают подготовку конспектов и устные ответы на вопросы по изучаемым темам; подготовку проверочных работ с выполнением практических заданий; выполнение индивидуального задания.

**6.2.1. Подготовка конспекта** предполагает проработку теоретических вопросов, составление конспекта и ответы на вопросы преподавателя по изучаемой теме на практических занятиях.

Темы для подготовки конспектов практических (семинарских) занятий:

### 1 семестр

Конспект 1 (к теме 1). Особенности учебной деятельности студентов. Формы гигиенической гимнастики. Производственная гимнастика для профилактики утомления студента в режиме учебного дня.

Конспект 2 (к теме 1). Применение средств физической культуры и спорта в экзаменационный период и в свободное время студентов.

Конспект 3 (к теме 2). Действие самомассажа на системы организма, общие противопоказания к самомассажу и правила самомассажа.

Конспект 4 (к теме 3). Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

### **2 семестр**

Конспект 5 (к теме 4). Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Конспект 6 (к теме 4). Классификация общеразвивающих упражнений. Гимнастическая терминология. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

Конспект 7 (к теме 5). Методы оценки осанки и телосложения. Средства коррекции осанки и телосложения студентов.

Конспект 8 (к теме 6). Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки.

Требования: конспект содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения ответа.

#### **Критерии оценки подготовки конспекта:**

**10 баллов** - конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью изложения, даются развернутые ответы на поставленные вопросы.

**9-8 баллов** – конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

**7-6 баллов** – конспект содержит краткое освещение теоретического материала. Студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения.

**5 баллов** – конспект содержит краткое освещение теоретического материала, студент на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно.

#### **6.2.2. Проверочная работа** проверяет знания студентов по изученной теме.

Представляет собой задания, направленные на проверку знаний и навыков практического их применения.

### **1 семестр**

Проверочная работа №1 «Средства и методы регулирования работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года».

Проверочная работа № 2 «Комплексное применение приемов самомассажа для различных частей тела».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

Проверочная работа № 4 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

### **2 семестр**

Проверочная работа № 5 «Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Проверочная работа № 6 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 7 «Дневник самоконтроля».

Проверочная работа № 8 «Профессиограмма будущей профессии. Виды спорта и упражнения ППФП».

Требования к проверочным работам: правильность оформления, правильность выполнения задания; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов, проб мероприятий; точность математических расчетов; правильность методики проведения упражнений; грамотность сделанных выводов.

**Критерии оценки проверочной работы:** 12 баллов – работа соответствует всем требованиям; 11-10 баллов – имеются неточности в оформлении работы; 9-8 баллов - имеются

неточности в математическом расчете или неполные выводы, допущены ошибки, выполнена не в полном объеме.

**6.2.3. Индивидуальное задание** студентов включает подготовку конспекта, выполнение практических заданий.

Темы индивидуального задания:

1 семестр – «Определение индивидуального уровня здоровья» (к теме 3).

2 семестр - «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности» (к теме 6).

Требования: правильность оформления, конспект содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения вопросов; точность выполнения заданий; методическая грамотность в подборе тестов, проб, мероприятий, комплексов и видов физических упражнений; точность математических расчетов; логичность сделанных выводов.

**Критерии оценки индивидуального задания:**

12 баллов – работа соответствует всем требованиям: правильно оформлена; в конспекте раскрывается основной теоретический материал, прослеживается смысловая цельность, связность, четкость и последовательность, даются развернутые ответы на поставленные вопросы; задания точно выполнены; отмечается методическая грамотность в подборе мероприятий и видов физических упражнений; вывод логичны.

11-10 баллов – работа в основном соответствует требованиям; конспект содержит теоретический, осмысленный материал, недостаточно полноты материала; имеются ошибки и неточности в отдельных требованиях по оформлению и выполнению заданий; выводы логичны.

9-8 баллов - работа выполнена не в полном объеме; конспект содержит краткое освещение теоретического материала, допущены ошибки в логике освещения материала и выводах; имеются неточности и ошибки при выполнении заданий, не выдержаны методические требования, неправильно оформлена, работа сдана не в срок.

В случае грубых ошибок и недостаточного объема работа отдается студенту на доработку и исправление ошибок.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания 1, 2 семестры

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет по БРС
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия / Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	УМО РФ	17	-	18
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	18
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.		10	-	18
2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012.	УМО РФ	10		18
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.		5		18

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

- 1) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=11974> (кафедра ПиМНО, Б1.О.05 ФКиС, группа ПО-22)
- 2) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=412958> (Невыпускающая кафедра ОД, Общий курс ФКиС с 2022 г., преподаватель Прокопенко Л.А.)

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

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Лекционные и семинарские занятия	Мультимедийный кабинет: Ауд. 01 с/к «Олимп»	интерактивная доска, ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Подготовка к СРС	Кабинет для СРС № 402 АУК	Компьютер, доступ к интернет

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>5</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

- MS WORD, MS PowerPoint.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

<sup>5</sup> В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

