

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 27.10.2021 14:14:01

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

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) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

45.03.01 – Филология

Направленность программы:

Отечественная филология (Русский язык и литература),

Зарубежная филология (Английский язык и литература)

Форма обучения: очная

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

| РЕКОМЕНДОВАНО | ОДОБРЕНО | ПРОВЕРЕНО |
|--|---|--|
| Представитель кафедры ОД  И.А. Погуляева | Представитель кафедры Филологии  И.о. заведующего кафедрой Филологии  Л.А. Яковлева протокол № 9 от «17» 05 2021 г. | Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  М.М. Малашевская «24»  2021г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС  Л.А. Яковлева протокол УМС №  от «27»  2021 г. | | Зав. библиотекой  Бугалова Н.С. «24»  2021 г. |

Нерюнгри - 2021

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"> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; - осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; - проводить расчеты двигательной активности и суточных энергозатрат; - осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности; - подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| | комплекса ГТО (УК-7.5). | <p>- осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения;</p> <p>- составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия;</p> <p><i>Владеть (методиками):</i> укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p><i>Владеть:</i> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</p> |
|--|-------------------------|---|

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Индекс | Наименование дисциплины (модуля), практики | 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.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы) Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка) Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (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. ОФ-21, ЗФ-21):

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 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 | |
| Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 72 | |
| №1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах: | Объем аудиторной работы, в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 36/34 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | 18/17 | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | - | - |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.) | 18/17 | - |
| - лабораторные работы | - | - |
| - практикумы | - | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| №2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах) | 0/2 | |
| №3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

¹Указывается, 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) | 12 | 6 | - | 6 | - | - | - | - | - | - | - |
| Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2) | 12 | 6 | - | 6 | - | - | - | - | - | - | - |
| Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3) | 12 | 6 | - | 6 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 1 семестр | 36 | 18 | | 18 | | | | | | | |
| 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 | 5 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Всего за 2 семестр | 36 | 17 | - | 17 | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Всего часов | 72 | 35 | | 35 | - | - | - | - | - | - | 2 |

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. 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.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Педагогические основы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая 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 работы² обучающихся по дисциплине

Содержание СРС (2 семестр)

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид СРС | Трудо-емкость (в часах) | Формы и методы контроля |
|---|---|------------------------|-------------------------|---|
| 1 | Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности (к теме 6) | Индивидуальное задание | 2 | Анализ теоретического материала, выполнения индивидуального задания, текущая проверка знаний (внеауд.СРС) |
| | Всего часов | | 2 | |

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов включает письменную проработку разделов темы, обязательной и дополнительной учебной литературы с подготовкой конспекта, выполнением практических заданий по подбору специально направленных оздоровительно-профилактических мероприятий, комплексов и видов физических упражнений для будущей профессиональной деятельности.

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:

² 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).

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. 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).

4. 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).

5. 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).

6. Прокопенко Л.А. 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).

7. 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 индивидуального задания:

1. 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=4124>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

1,2 семестры

| № | Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|---|--|----------------------------|----------------------------|
| | Семестр 1 | | |
| 1 | Подготовка конспекта | 4 x 5 б. = 20 б. | 4 x 10б. = 40 б. |

| | | | |
|-----------|---|------------------|-------------------|
| 2 | Проверочные работы на практических занятиях | 5 x 8 б.= 40 б. | 5 x 12 б.= 60 б. |
| | Количество баллов для получения зачета (min-max) | 60 | 100 |
| Семестр 2 | | | |
| 1 | Подготовка конспекта | 4 x 5 б. = 20 б. | 4 x 10 б. = 40 б. |
| 2 | Проверочные работы на практических занятиях | 4 x 8 б.= 32 б. | 4 x 12 б.= 48 б. |
| 3 | Индивидуальное задание | 1 x 8 б. = 8 б. | 1 x 12 б. = 12 б. |
| | Количество баллов для получения зачета (min-max) | 60 | 100 |

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"> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; - осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; - проводить расчеты двигательной активности и суточных энерготрат; - осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности; - подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; - осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; - составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия; <p><i>Владеть (методиками):</i> укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового | 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 положения. <i>или</i> Отказ от ответа. Проверочные работы, индивидуальное задание не выполнены или выполнены не в полном объеме. | Не зачтено |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни. | | | |
|--|---|--|--|--|

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; в 2-ом семестре 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».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

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

Проверочная работа № 5 «Определение индивидуального уровня здоровья».

2 семестр

Проверочная работа № 6 «Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Проверочная работа № 7 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 8 «Дневник самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Профессиограмма. 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 отсутствуют выводы, допущены ошибки, выполнена не в полном объеме.

6.2.3. Индивидуальное задание студентов включает подготовку конспекта, выполнение практических заданий по подбору специально направленных оздоровительно-профилактических мероприятий, комплексов и видов физических упражнений для будущей профессиональной деятельности.

Тема индивидуального задания «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности».

Требования: правильность оформления, конспект содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения вопросов; точность выполнения заданий; методическая грамотность в подборе мероприятий, комплексов и видов физических упражнений; 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. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г. |
| 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 дисциплины³

| № | 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 |
|--|---|--------------------------|--|---|----------------------|
| Основная литература⁴ | | | | | |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010 | УМО РФ | 17 | - | 22 |
| 2 | Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012 | - | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&id=241131&sr=1 | 22 |
| Дополнительная литература | | | | | |
| 1 | Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009. | | 10 | - | 22 |
| 2 | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012. | УМО РФ | 10 | | 22 |
| 3 | Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009. | | 5 | | 22 |

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

⁴ 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=11179> (кафедра Филологии, группа ОФ-21, Б1.О.05 ФКиС).
- 2) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=11239> (кафедра Филологии, группа ЗФ-21, Б1.О.05 ФКиС).
- 3) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4124> (общий курс).

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 дисциплине⁵

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 СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

- MS WORD, MS PowerPoint.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

⁵ 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.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

| Учебный год | Внесенные изменения | Преподаватель (ФИО) | Протокол заседания выпускающей кафедры (дата, номер), ФИО зав. кафедрой, подпись |
|-------------|---------------------|---------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.