Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Программа учебной дисциплины модуля Здоровья
и безопасности жизнедеятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Начальное образование

(заочная форма обучения)

Составитель: Валкина Н.В.,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета факультета педагогики и психологии, протокол от «22» июня 2021 г. № 6

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 019069BA00D1AE28A74DCC34978B335288
Владелец: ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова"
Действителен: с 13.07.2022 до 13.07.2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к дисциплинам Блока 1 модуля Здоровья и безопасности жизнедеятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Начальное образование» заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-5 семестрах: гигиена физической культуры и спорта; гимнастика и методика преподавания; плавание и методика преподавания; легкая атлетика и методика преподавания; баскетбол и методика преподавания; волейбол и методика преподавания.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Спортивная метрология», «Организация физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях» и прохождения практик: производственная (педагогическая), производственная (тренерская).

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике и в профессиональной тренерской деятельности; также овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина). В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и	**ОР 1.** Знает о положительном воздействии		

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. **УК-7.4.** Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической	оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	**ОР 2.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц **ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.	**ОР 4.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

культуры личности.			

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

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 1-5 семестрах. Учебная дисциплина заканчивается сдачей зачёта 5 семестре.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестация
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоятельная работа, час	
	Трудоемкость						
	Зач. ед.	Часы					
1		132	2	-	-	130	-
3		128	2	-	-	126	-
5		68	2	-	-	60	Зачет (6)
Итого		328	6			316	Зачет (6)

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

3.1 Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	-	-	-
Легкая атлетика. Общая физическая подготовка	-	-	-	12
Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции	-	-	-	8
Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	-	-	-	8
Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.	-	-	-	4
Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м.	-	-	-	6

Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	-	-	6
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	-	-	-	12
Методика проведения подвижных игр. Проведение подвижных игр в группе.	-	-	-	12
Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений в группе с использованием конспекта (без инвентаря).	-	-	-	6
Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений в группе с использованием конспекта (с инвентарем).	-	-	-	6
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих верхний плечевой пояс, мышцы спины, мышцы пресса, косые мышцы живота. Проведение упражнений в группе. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	-	-	-	10
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих нижние конечности, проведение упражнений (с инвентарем и без инвентаря) в группе.	-	-	-	10
Итого по 1 семестру	**2**	-	-	**130**
3 семестр				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая подготовка.	2	-	-	-
Освоение методик самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (основные понятия, стандарты, индексы).	-	-	-	10
Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели, антропометрические точки).	-	-	-	10
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	-	-	6
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	-	-	6

Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	-	-	8
Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Обучение основным техническим элементам волейбола.	-	-	-	6
Спортивные игры. Подводящие упражнения. Техника подачи мяча различными способами.	-	-	-	8
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника передачи мяча различными способами.	-	-	-	8
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника приема мяча.	-	-	-	8
Общая физическая подготовка. Методика проведения подвижных игр.	-	-	-	8
Общая физическая подготовка. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов.	-	-	-	8
Спортивные игры. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.	-	-	-	8
Спортивные игры. Настольный теннис. Изучение правил игры. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов игры.	-	-	-	8
Спортивные игры. Настольный теннис. Правила участия в соревнованиях. Совершенствование технических приемов игры.	-	-	-	8
Итого по 3 семестру	**2**	**-**	**-**	**128**
5 семестр				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спортивные игры. Баскетбол. Изучение правил игры.	2	-	-	-
Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Обучение основным техническим приемам игры (перемещение по площадке, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом).	-	-	-	4
Спортивные игры. Баскетбол. Баскетбол. Обучение основным техническим приемам игры (обучение различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска).	-	-	-	4
Спортивные игры. Баскетбол. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	-	-	-	4
Спортивные игры. Бадминтон. Правила игры. Основные приемы техники игры в бадминтон.	-	-	-	2
Спортивные игры. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.	-	-	-	4
Спортивные игры. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.	-	-	-	4
Оздоровительные виды гимнастики. Изучение основных средств гимнастики. Изучение техники отдельных групп гимнастических упражнений.	-	-	-	4
Оздоровительные виды гимнастики. Изучение различных направлений оздоровительной гимнастики (с применением инвентаря и без применения интвентаря).	-	-	-	4
Оздоровительные виды гимнастики. Строевые упражнения (построения и перестроения, передвижения, фигурная маршировка).	-	-	-	4

Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений. Составление комплекса гимнастических упражнений, проведение комплекса в группе.	-	-	-	6
Оздоровительная аэробика. Основные средства и методы. Изучение структуры занятия.	-	-	-	6
Оздоровительная аэробика. Изучение техники базовых шагов аэробики, методических приемов управления группой.	-	-	-	4
Оздоровительная аэробика. Составление и проведение комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.	-	-	-	6
Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м.	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	-	-	2
Выполнение контрольных нормативов. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	-	-	2
Итого по 5 семестру	**2**	**-**	**-**	**68**

3.2 . Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел «Легкая атлетика».

Занятия данного раздела направлены на поддержание и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической и умственной работоспособности средствами легкой атлетики. В рамках данного раздела студент осваивает и совершенствует теоретические знания, двигательные умения и навыки, необходимые в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений, осуществляется формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов, освоение основных и вспомогательных средств тренировки по легкой атлетике, которые решают задачи общей и специальной физической подготовки, также осуществляется формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие и совершенствование необходимых физических качеств для эффективного изучения техники двигательных действий как в легкой атлетике, так и в других видах двигательной активности.

Раздел «Оздоровительные виды гимнастики».

Систематическое воздействие гимнастических упражнений расширяет функциональные возможности организма занимающихся, совершенствует пространственно-временные параметры двигательных действий, повышает физическую работоспособность, улучшает упруго-эластичные свойства мышц, что обусловливает совершенствование культуры движений и формирование гармоничных пропорций тела занимающихся.

В рамках данного раздела изучается классификация видов оздоровительной гимнастики, изучается понятие гимнастики, влияние занятий различных видов гимнастики на организм занимающихся, содержание занятий и структура построения занятия по гимнастики, методика составления и проведения комплекса физических упражнений.

Раздел «Оздоровительная аэробика».

Занятия данного раздела оказывают положительное воздействие на организм и способствуют увеличению аэробных возможностей организма, что ведет к увеличению жизненной емкости легких, увеличению ударного объема крови, лучшему кровоснабжению организма и насыщению кислородом всех систем и органов. Все это создает благоприятные

условия для лучшего протекания обменных процессов в организме, повышая уровень развития таких физических качеств как гибкость, подвижность, сила, равновесие, точность.

Важной особенностью оздоровительной аэробики является эстетическая направленность физических упражнений, составляющих ее основу. Грамотно составленные, соответствующие критериям красоты, коллективные двигательные действия занятий аэробикой являются эффективным способом формирования эстетических чувств, взглядов и представлений студентов, создавая ощущение эмоционального взаимодействия и приобщая к красивым и выразительным движениям, что неразрывно связано с культурой движений.

В рамках данного раздела студенты изучают структуру занятий, обучаются методике проведения занятий и самоконтролю в процессе занятий, осваивают базовые шаги оздоровительной аэробики и практическое проведение физических упражнений с использованием музыкального сопровождения

Раздел «Спортивные игры».

В рамках данного раздела студенты изучают правила спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона), обучаются основным техническим элементам спортивных игр. В начале каждого раздела студенты проходят инструктаж по технике безопасности по данному виду спортивных игр, чтобы исключить травмы и опасные ситуации в процессе занятий.

В процессе занятий **волейболом** осваивают подводящие упражнения, технику подачи мяча различными способами, технику приема мяча, изучают правила игры и знакомятся с правилами участия в соревнованиях.

В процессе занятий **настольным теннисом** студенты обучаются исходным положениям, стойкам, способам и правилам держания ракетки, перемещениям, изучают правила игры, правила участия в соревнованиях и совершенствуют индивидуальные технико-тактические приемы игры.

В процессе занятий **бадминтоном** студенты изучают правила игры, технику передвижений на корте, основные приемы игры в бадминтон, стойки, различные варианты подачи волана, технику ударов, совершенствуют тактику одиночной и парной игры

В процессе занятий **баскетболом** студенты знакомятся с правилами игры и участия в соревнованиях, также с основными техническими приемами игры (перемещение по площадке, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом), обучаются различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска, совершенствуют индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.

Раздел «Выполнение контрольных нормативов».

В рамках данного раздела проводится сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями «ГТО». Студенты выполняют сдачу контрольных нормативов в каждом семестре.

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

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, написание конспекта проведения комплекса общеразвивающих упражнений, проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой и интернет-ресурсами. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- выполнение и совершенствование техники физических упражнений в соответствии с разделами дисциплины;
- проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка);

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к проведению комплекса физических упражнений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Темы рефератов

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий физической культурой.
5. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
6. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
9. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.
13. Плавание. Техника плавания различными способами.
14. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
15. Общая физическая подготовка.
16. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
17. Волейбол. Основные технические элементы волейбола. Техника различных способов подачи мяча. Техника приема мяча.
18. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
19. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
20. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах. Техника различных видов торможения на лыжах.
21. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
22. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.

23. Баскетбол. Правила игры. Основные технические приемы игры.
24. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
25. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
26. Гимнастика. Строевые упражнения. Техника гимнастических упражнений.
27. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
28. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
29. Оздоровительная аэробика. Структура занятия. Техника базовых шагов.
30. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.

Темы презентаций

1. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
3. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).
4. История развития оздоровительной аэробики в России.
5. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
6. Виды оздоровительной аэробики.
7. Интересные факты о спорте.
8. Интересные факты о хоккее.
9. Растяжка в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Керлинг. История развития.
11. Айкидо.
12. Стрельба.
13. Влияние физических упражнений на здоровье и настроение.
14. Конный спорт.
15. Большой теннис.
16. Йога и ее влияние на здоровье занимающихся.
17. Виды йоги.
18. Вымышленные виды спорта.
19. Фигурное катание.
20. Необычные виды спорта.
21. История развития легкой атлетики в Ульяновской области.
22. Лечебная физическая культура.
23. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
24. Применение средств физической культуры в процессе реабилитации спортсменов после травм и операций.
25. Техника безопасности на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях.

Темы для разработки конспектов

26. Общая физическая подготовка.
27. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.
28. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
29. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
30. Основные технические элементы волейбола.
31. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
32. Волейбол. Техника приема мяча.
33. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
34. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.

35. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
36. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
37. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
38. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
39. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
40. Гимнастика. Строевые упражнения.
41. Гимнастика. Техника гимнастических упражнений.
42. Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
43. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
44. Оздоровительная аэробика. Структура занятия.
45. Оздоровительная аэробика. Техника базовых шагов.
46. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой.
47. Оздоровительная аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
48. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений.
49. Методика составления комплекса упражнений на растяжку.
50. Методика составления комплекса дыхательных упражнений.
51. Виды оздоровительной аэробики.
52. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
53. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
54. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (основные понятия, индексы, стандарты).
55. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели, антропометрические точки).

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

http://els.ulspu.ru/?s=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&submit=

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.

4. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.

5. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина: УлГПУ, 2017. – 137 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо использовать как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: составление и проведение комплексов физических упражнений в группе, выполнение контрольных нормативов, посещение учебных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Реферат ОС-2 Презентация ОС-3 Конспект комплекса физических упражнений ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях	**ОР 1.** Знает о положительном воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. **ОР 2.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. **ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОР 4.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
	Оценочные средства для промежуточной аттестации ОС - 5 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала) и инвентаря, а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной

программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

ОС-5 Зачет

Критерии оценивания по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
(элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год
1.	Посещение аудиторных занятий	40
1.	Защита реферата	10
2.	Представление презентации	10
3.	Конспект комплекса физических упражнений	10
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	30
Всего:		**100**

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом аудиторных занятий

№	Баллы	% посещения занятий
1	**40**	100
2	**30**	75
3	**20**	50
4	**10**	25

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (болезнь).

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в **спортивно-массовых мероприятиях**

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы университета (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	**15**
2.	Самостоятельное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях вне вуза	**15**
Всего:		**30**

Критерии оценивания работы студента по дисциплине
«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся) суммируется количество баллов зачет выставляется в зимнюю сессию 3 курса обучения согласно принятому Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и

навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, последовательно, логично, схематично фиксировать основные определения, положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5-10 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

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

Перечень основной учебной литературы

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: Учебное пособие. - 2; испр. и доп. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с.
[Электронный ресурс: http://znanium .com/go.php?id=928393]
2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Перечень дополнительной учебной литературы

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий: Словарь. Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: http://znanium .com/go.php?id=920495
2. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю.

Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

- Краткая история физической культуры и спорта – Режим доступа: http://window.edu.ru/admin/login
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru
- Российская спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
- Международный олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.org/
- Российский олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.ru