

Министерство образования и науки 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

И.О. Петрищев
« 30 » августа 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Программа элективной дисциплины

для направления подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Информатика. Иностранный язык

(очная форма обучения)

Составитель: Курнаев С.Ю.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных
дисциплин и физического
воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «28» августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является элективной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Информатика. Иностранный язык», очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Физическая культура является элективной дисциплиной федерального государственного образовательного стандарта, а также одним из наиболее важных звеньев физического воспитания в нашей стране. Хорошо организованные регулярные занятия по физической культуре способствуют развитию физических и духовных возможностей, а также укрепляют здоровье человека. Все это требует от бакалавра определенного объема знаний, умений и навыков по физической культуре.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает овладению методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. В ходе изучения данной дисциплины обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

Целью дисциплины: является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура».

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
(ОК-8) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p>ОР-1</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,</p> <p>ОР-2</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>ОР-3</p> <p>- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;</p> <p>ОР-4</p> <p>- способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является элективной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Информатика. Иностранный язык», очной формы обучения.

Изучается в 1-5 семестрах. Для освоения дисциплины студенты используют также знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения «Истории», «Педагогики», «Психологии» и многих других современных направлений в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана

4. Объем дисциплины и виды учебной работ

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 во 2, 4 и 5 семестрах.

Номер семестра	Учебные занятия					Форма промежуточной аттестация	
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час		Самостоятельная работа (кол-во)
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1		68		68			
2		64		64			зачет
3		68		68			
4		60		60			зачет
5		68		68			зачет
Итого:		328		328			

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

Практические занятия, их наименования и объём в часах

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр (68 часов)				
Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание.		2		
Медленный бег		6		
Правила игры в баскетбол		2		
Игра в баскетбол		6		
Оздоровительная ходьба,		6		
Передача эстафетной палочки		2		

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.		2		
Применения средств физической культуры для направленной коррекции физической работоспособности		2		
Игра в волейбол		8		
Подвижные игры		6		
Игра в баскетбол		6		
Низкий и высокий старт		2		
Выбор лыж и лыжных палок		2		
Передвижение на лыжах		6		
Лыжная подготовка. Подъем елочкой		4		
Прогулка на лыжах		6		
2 семестр (64 часа)				
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью).		8		
Передвижение на лыжах		6		
Лыжная подготовка. Подъем елочкой		4		
Лыжная подготовка. Подъем переступанием		4		
Лыжная подготовка Торможение плугом		4		
Медленный бег		4		
Основы методики самомассажа.		2		
Подвижные игры.		6		
Методика корригирующей гимнастики для глаз.		2		
Подвижные игры.		4		
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Волейбол.		4		
Правила игры в футбол.		2		
Правила игры в мини футбол.		2		
Игра в футбол		4		
Правила игры в волейбол.		2		

Игра в волейбол		6		
3 семестр (68 часов)				
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Легкая атлетика. Плавание.		2		
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		2		
Легкая атлетика. Оздоровительный бег		4		
Передача эстафетной палочки		2		
Высокий старт		2		
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы и др.). Легкая атлетика. Баскетбол. Плавание		2		
Оздоровительный бег		6		
Игра в футбол		6		
Игра в баскетбол.		6		
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Футбол. Волейбол. Плавание		2		
Игра в баскетбол		6		
Игра в футбол		6		
Правила игры в бадминтон		2		
Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Спортивные игры. Плавание.		2		
Игра в бадминтон		4		
Игра в волейбол		6		
Игра в мини футбол		4		
Игра в баскетбол		4		
4 семестр (60 часов)				
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Лыжная подготовка. Подвижные игры. Плавание.		4		
Тесты на силу		4		
Тесты на выносливость		4		
Тесты на гибкость		4		

Тесты на координацию		4		
Тесты на быстроту		4		
Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств. Спортивные игры. Плавание.		6		
Игра в бадминтон		8		
Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Спортивные игры. Плавание.		2		
Правила игры в настольный теннис		2		
Игра в настольный теннис		6		
Игра в бадминтон		6		
Игра в волейбол		6		
5 семестр (68 часов)				
Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание.		2		
Игра в баскетбол		4		
Игра в настольный теннис		4		
Игра бадминтон		4		
Игра в волейбол		4		
Игра в футбол		4		
Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Легкая атлетика. Волейбол. Подвижные игры. Плавание.		2		
Игра в баскетбол		4		
Игра в настольный теннис		4		
Игра бадминтон		4		
Игра в волейбол		4		
Игра в футбол		4		
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка.		2		
Лыжная прогулка		4		

Торможение плугом		2		
Подъем елочкой		2		
Игра в настольный теннис		2		
Игра в бадминтон		2		
Игра в баскетбол		2		
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Плавание		2		
Игра в волейбол		2		
Игра в футбол		2		
Игра в бадминтон		2		
	ИТОГО:	328		

5.1. Краткое описание содержания тем дисциплины Практический раздел (обязательная часть)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и

коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в рабочей программе кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания определяются каждым преподавателем *самостоятельно с учетом погодных условий*.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, плавания, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих бакалавров, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

1 курс

Практическое занятие № 1

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Раскрыть темы: Физическая культура в ВУЗе, физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
2. Рассказать о требованиях, предъявляемых к студентам на занятиях физической культурой;
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой;
4. Заполнение анкет.

Место проведения: спортивный зал или аудитория.

Время: 90 мин.

Содержание:

1. Физкультура в ВУЗе: общие понятия; цели и задачи физкультуры; требования к занятиям физической культурой; основные положения организации физической культуры в высшей школе; современное состояние физической культуры и спорта; профессиональная направленность физического воспитания; содержание работы учебных отделений – теоретический и практический разделы;
2. Медосмотр и распределение студентов по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное); зачеты и контрольные нормативы (модульно – рейтинговая система); форма для занятий, места проведения, раздевалки;
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом физкультуры.
4. Анкета: № группы, ФИО, дата рождения, место жительства и учебы до поступления в ВУЗ, занятия физкультурой в школе, занятия спортом, желание заниматься в спортивных секциях. Домашнее задание: подготовиться к практическим занятиям.

Практическое занятие № 2

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике бега по прямой.

3. Воспитание морально-волевых качеств

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;

- общеразвивающие упражнения;

- ходьба, бег;

- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБУ;

- ОФП (пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге);

- прыжки в длину с места;

- спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть:

- упражнение на восстановление дыхания, построение, подведение итогов, замечания по занятию.

Практическое занятие № 3

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.

2. Развитие гибкости и координации.

3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;

- строевые упражнения;

- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБУ (бег прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);

- низкий старт (стартовое положение, разбег, бег на дистанции);

- выбегание с низкого старта (отрезки 6×30м);

- спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 4

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Обучение финишу на коротких дистанциях.

2. Обучение техники бега на короткие дистанции.

3. Развитие координации.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- строевые упражнения (повороты на месте, кругом, направо, налево);
- равномерный бег;
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);
- повторный бег (4–6×60м, 3–5×30м);
- встречные эстафеты;
- спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, построение, подведение итогов, домашнее задание.

Практическое занятие № 5

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Совершенствование бега на коротких дистанциях.
2. Развитие выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, мячи баскетбольные.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- строевые упражнения (повороты, перестроения);
- равномерный бег;
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБУ (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, ускорение);
- сдача контрольного норматива – бег 100 м;
- медленный бег 5 минут;
- спортивные игры (баскетбол).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 6

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Обучение бегу на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- строевые упражнения (перестроение по расчету 9–6–3–на месте);
- равномерный бег;
- комплекс ОРУ в парах.

II. Основная часть:

- СБУ (приставной шаг, поднимание бедра, бег с захлестыванием голени);
- пробегание отрезков 3x200 м;
- прыжки с места (8раз), тройной прыжок, прыжки «лягушка».

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 7

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Совершенствование выносливости.
2. Совершенствование техники бега по прямой.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, утяжелители.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- строевые упражнения (перестроение в круг, по диагонали);
- равномерный бег;
- комплекс ОРУ в движении.

II. Основная часть:

- СБУ (приставной шаг, поднимание бедра, бег с захлестыванием голени),
- равномерный бег 5 минут;
- прыжки через препятствие (высота препятствия 30 см);
- приседание без отягощений (3x20 раз).

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление (медленный бег, ходьба), построение, подведение итогов.

Практическое занятие № 8

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, плавание. Легкая Атлетика. Баскетбол.

Задачи:

1. Техника бега по виражам.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, рулетка.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 мин.

I. Подготовительная часть:

- построение, приветствие, сообщение задач занятия;
- строевые упражнения;
- равномерный бег;
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- СБУ,
- бег по виражу – 4x100 м;
- прыжок с места (5–6 попыток);
- переменный темповый бег 10 минут (3 минуты в быстром темпе + 2 минуты трусцой + 5 минут средним темпом).

III. Заключительная часть: бег трусцой на восстановление дыхания, построение,

подведение итогов.

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

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 63с. 50 экз.
2. Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 29с. 50 экз.;
3. Чунаев А.А., Ушников А.И., Малофеев А.Ю., Кондратьев В.В. Начальное обучение плаванию. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 41с. 100 экз
4. Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Ульяновск УлГПУ, 2015. 59с. 50 экз.
5. Теоретические и методологические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений средствами оздоровительной аэробики :монография /Кочурова Л.А., Назаренко Л.Д., Перфильева Н.П. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 136с., ил.50 экз.
6. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В., Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 50 экз.;
7. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 50 экз
8. Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Лошаков А.В., Переверзева И.В., Кирьянова Л.А. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 98с. 50 экз

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам;
- подготовка к защите реферата.

Примерная тематика докладов

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
9. Тувинские народные игры.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Подвижные игры в старших классах.
14. Подвижные игры в средних классах.
15. Подвижные игры в младших классах.
16. Бег – главные вид легкой атлетики.

17. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
18. Лыжный спорт.
19. История развития лыжного спорта.
20. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
21. Зимние олимпийские игры.
22. Легкая атлетика.
23. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
24. Правила соревнований по боксу.

Примерная тематика рефератов

25. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
26. Плавание.
27. Футбол.
28. Гимнастика.
29. Баскетбол.
30. Волейбол.
31. Гигиена самостоятельных занятий.
32. Легкая атлетика в олимпийских играх.
33. Шахматы. Правила игры.
34. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
35. История развития футбола.
36. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
37. Вольная борьба.
38. Производственная гимнастика.
39. Современное состояние физической культуры и спорта.
40. Врачебный контроль, его содержание.
41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
42. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
43. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
46. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
47. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
48. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
49. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
50. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.

Критерии оценивания реферата.

Критерий	Максимальное количество баллов
Содержание реферата	4
Оформление реферата	2
Своевременная сдача реферата	4
Всего:	10

7. Фонд оценочных средств для проведения 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 используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного 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.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
(ОК-8) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.	Теоретический (знать)	<p>ОР-1</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,</p> <p>ОР-2</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>		
	Модельный (уметь)		<p>ОР-3</p> <p>- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы</p>	

			МЫШЦ; ОР-4 - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
	Практический (владеет)	...		

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п /п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (ОР)			
			1	2	3	4
			ОК-8			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОС-1	+	+		
2	Социально-биологические основы физической культуры	ОС-2	+	+		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОС-3	+	+	+	+
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	ОС-3			+	+
5	Физическая культура в профессиональной деятельности	ОС-3			+	+
	Промежуточная аттестация		Зачет			

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, контрольные испытания (тестирование физических качеств). Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на методико-практических занятиях.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Устный доклад, выступление

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Теоретический (знать)	4
Обучающийся знает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Теоретический (знать)	22
Обучающийся знает методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Модельный (уметь)	4
Всего		10

ОС-2 Защита реферата

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Теоретический (знать)	4
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Модельный (уметь)	2
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Модельный (уметь)	4
Всего:		10

ОС-3 Контрольные испытания (тестирование физических качеств)

Критерии и шкала оценивания

1 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	Нормативы		
		1 курс 1 семестр	2 курс 3 семестр	3 курс 5 семестр
Юноши				
1. Бег на 100 м (с)	4	15,1	14,8	13,5
2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4	9	10	13
3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	215	230	240
4.Метание гранаты весом 700 г (м)	4	33	35	37
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	4	6	7	13
Всего баллов:	20			
Девушки				
1. Бег на 100 м (с)	4	17,5	17,0	16,5
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	4	10	12	14
3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	170	180	195
4.Метание гранаты весом 500 г (м)	4	14	17	21
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	4	8	11	16
Всего баллов:	20			

2 полугодие

Контрольные испытания	Баллы	Нормативы		
		1 курс 2 семестр	2 курс 4 семестр	3 курс 6 семестр
Юноши				
1. Бег на 3 км (мин, с)	4	14,00	13,30	12,30
2. Рывок гири 16 кг (кол. раз)	4	20	30	40
3.Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	4	26,30	25,30	23,30
4.Плавание на 50 м (мин, с)	4	0,50	0,46	0,42
5.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	4	15	20	25
Всего баллов:	20			
Девушки				
1. Бег на 2 км (мин, с)	4	11,35	11,15	10,30
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	4	10	15	20
3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	4	20,20	19,30	18,00
4. Плавание на 50 м (мин, с)	4	1,20	1,15	1,10
5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	4	15	20	25
Всего баллов:	20			

Примечание: 1) При выполнении контрольных испытаний ниже нормативных требований студент получает 1 балл.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Доклад, устное сообщение	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых практических занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	Темы докладов
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Контрольные испытания (тестирование физических качеств)	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «уметь» - практическим выполнением двигательных действий (тестов).	Тесты

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра, года.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (Элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за уч.год	Максимальное количество баллов в 5 семестре
1.	Посещение практических занятий	40	40
2.	Контрольные испытания (тесты)	40	40
3.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
Всего:		100	100

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических 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 (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студентов спортивно-массовых мероприятиях

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы университета (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	4
2.	Участие во внутривузовских соревнованиях	6
3.	Выступление в составе сборных команд университета	10

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт»

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся). Зачет выставляется во 2, 4 и 5 семестрах 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

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

1. Основная литература

1. **Барчуков И. С.** Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова . - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 525,[1] с. :
2. **Лечебная физическая культура:** учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 412,[1] с.
3. **Коваль В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 314,[1] с
4. **Григорович Е. С. , Романов К. Ю.** Физическая культура: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Минск: Вышэйшая школа, 2011.352 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214&sr=1>
5. **Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М.** Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие: Директ-Медиа, 2013. 70 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
6. **Мархоцкий Я. Л.** Валеология: учебное пособие Дисциплина: Физическая культура и спорт Медицина Жанр: Учебники и учебные пособия для ВУЗов Минск: Вышэйшая школа, 2010, 288 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1>
7. **Козырева О.В. , Иванов А.А.** Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия Издательство: "Советский спорт":2010, 280 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096

2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 557,[1] с. - (Высшее образование). - Список лит.: С. 544-550.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура : основы знаний [Текст]: учеб. пособие для учащихся ст. кл. общеобразоват. шк. / В.П. Лукьяненко. - [2-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.
3. Бароненко С.В. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие М. ИНФРА Н. 2009. 200 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 303с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. Издательство: Флинта; Наука, 2011 г. – Режим доступа: <http://www.biblioklub.ru/idx/page=books=835498=1>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физической культура и спорт	http://window.edu.ru/admin/login	Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физической культура и спорт	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	http://www.libsport.ru/	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	http://www.teoriya.ru/journals/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.org/g/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается студентами в 5-ти семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения практических занятий активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основными учебниками, основной и дополнительной литературой.

Практические занятия – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить свои физические кондиции, уровень физических качеств и

теоретических знаний. Участие в соревновательной деятельности позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач в области физической культуры.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных физических качеств и решения теоретических заданий, выработку навыков индивидуальной работы для самосовершенствования, а также ведения здорового образа жизни. Конкретные задачи разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет во втором, четвертом и пятом семестрах.

Подготовка к **устному докладу**.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практических занятий. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Образовательный процесс обеспечивается достаточной информационно-библиографической базой, современными техническими средствами, информационными и коммуникационными технологиями.

В процессе проведения учебных занятий могут быть использованы мультимедийные технологии, аудиоаппаратура, видеоаппаратура.

Для подготовки к учебным занятиям используются университетский библиотечный фонд, кафедральная библиотека, современные информационные и коммуникационные технологии (Интернет).

Лицензионные программы

- Архиватор 7-Zip,
- Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
- Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
- Браузер Google Chrome.

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

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Легкоатлетический манеж	Посадочных мест – 70 Стол ученический двухместный –15 штук Стул ученический – 20 штук Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки Стеллаж открытый – 1 штука Шкаф книжный закрытый – 1 штука Баннер – 2 штуки Доска одностворчатая – 1 штука	
		Шведская стенка -31 штука 2880x825, материал бук, сосна	
		Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки	
		Скамья в спортивный зал – 10 штук	
		Скамья для жима лежа – 1 штука	
		Табло универсальное – 1 штука	
		Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4 штуки	
		Сетка заградительная – 2 штуки	
		Вышка судейская волейбольная – 1 штука	
		Ворота для мини-футбола – 1 штука	
		Стол для настольного тенниса – 4 штуки	
		Стол теннисный – 1 штука	
		Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука	
		Тренажер беговая дорожка – 2 штуки	
		Комплект дисков для штанги – 1 штука	
		Гриф для штанги – 1 штука	
		Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0x1, 0x5мм – 4 штуки	
		Телевизор LED Philips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука	
		Музыкальный центр	
		Скамья многофункциональная – 1 штука	
		Велотренажер	
		Колодки стартовые – 4 штуки	
		Мяч волейбольный – 5 штук	
		Обручи – 20 штук	
		Конусы сигнальные – 10 штук	
		Скакалки – 20 штук	
		Маты гимнастические – 15 штук	
		Мяч для мини-футбола – 15 штук	
		Мяч для баскетбола – 10 штук	

		Ракетка для большого тенниса – 3 штуки	
		Ракетка для бадминтона – 8 штук	
		Ракетка для настольного тенниса – 10 штук	
		Сетка для настольного тенниса – 5 штук	
		Сетка для бадминтона – 1 штука	
2	Лыжная база	Стол рабочий одностумбовый – 6 штук	
		Шкаф широкий книжный закрытый – 1 штука	
		Шкаф для одежды трехстворчатый комбинированный с полками – 1 штука	
		Стол ученический двухместный – 4 штуки	
		Стул ученический - 16 штук	
		Беговая дорожка – 2 штуки	
		Велотренажер – 2 штуки	
		Комплект лыж (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 16 штук	
		Стол теннисный – 3 штуки	
		Тренажер для силы ног – 1 штука	
		Тренажер развития спины – 1 штука	
		Тренажер Министадион – 1 штука	
		Универсальная скамья для жима штанги лежа с блоком ног – 1 штука	
		Канат – 2 штуки	
		Комплект лыж – 90 штук	
		Ракетка для бадминтона с воланами - 8 штук	
3	Левый гимнастический зал	Аудитории (лекционная, семинарская, лабораторно-практическая), площадь — 148 кв.м. семинарская, лабораторно-практическая	
		Количество посадочных мест 4 стула, 10 скамеек.	
		Доска одна	