

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра теории и технологии ФК и С

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Паритов А.Ю

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки  
06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки  
«Биоэкология, Биология клетки»

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
Очная

**Нальчик 2020 г.**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» /составитель **А.Н. Коноплева** –  
Нальчик: КБГУ, 2020. – 28 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», 2 семестра, 1 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 7 августа 2014 г. №944 (зарегистрировано в Минюсте России 25 августа 2014 г. № 33812)

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины.....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....   | 4  |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....  | 4  |
| 4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....   | 5  |
| 4.1. Лекционные занятия.....   | 10 |
| 4.2. Практические занятия (семинарские занятия).....   | 10 |
| 4.3. Лабораторные работы .....   | 10 |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....   | 11 |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....                                    | 11 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....                     | 20 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....  | 21 |
| 7.1. Основная литература.....  | 21 |
| 7.2. Дополнительная литература.....  | 21 |
| 7.3. Периодические издания.....  | 22 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.....   | 22 |
| 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовом проектированию и другим видам самостоятельной работы..... | 22 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....   | 26 |
| 9. Лист изменений (дополнений)в рабочей программе дисциплины .....   | 28 |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки: знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении; в курсе прикладной физической культуры.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Физическая культура и спорт», будут использованы в социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет трудоемкость 2-е зачетные единицы (форму аттестации – зачет).

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

общекультурными компетенциями (ОК):

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК-8)**;

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» должны стать:

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

| Код         | Наименование  | Результаты обучения |  |
|-------------|---|---------------------|--|
| <b>ОК-8</b> | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знать:              | – основные методы физического воспитания и укрепления здоровья   |
|             |   | уметь:              | – регулярно использовать средства и методы физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих |
|             |   | владеть:            | – навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности               |

#### 4. Содержание и структура дисциплины

*Таблица 1. Содержание разделов дисциплины*

| № раздела | Наименование раздела  | Содержание раздела  | Форма текущего контроля |
|-----------|---|---|-------------------------|
| 1         | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.<br>Средства физической культуры.<br>Основные составляющие физической культуры.<br>Социальные функции физической культуры.<br>Формирование физической культуры личности. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | К,Р,Т                   |
| 2         | Социально-биологические основы физической культуры          | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>Основные физиологические функции организма,   | К,Р,Т                   |

|   |  |   |       |
|---|--|---|-------|
|   |  | <p>обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.</p> <p>Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Воздействие социальных, экологических, природно- климатических факторов на организм человека. Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.</p> |       |
| 3 | <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> | <p>Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)». Факторы его определяющие. Слагаемые повседневной жизни. Влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности. Возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни. Роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.</p>   | К,Р,Т |
| 4 | <p>История становления и развития Олимпийского</p>                               | <p>История становления и развития Олимпийского</p>  | К,Р,Т |

|   |   |  |       |
|---|---|--|-------|
|   | движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс                                      | движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.  |       |
| 5 | Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности                     | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. | К,Р,Т |
| 6 | Тема № 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Проблемы и тенденции ценностей молодежи. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта  | К,Р,Т |
| 7 | Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях   | К,Р,Т |

|    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
|    |  | самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий  |       |
| 8  | Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений | <p>Общая и специальная физическая подготовка в образовательном процессе по физическому воспитанию. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (спортивная) подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.</p> <p>Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.</p> | К,Р,Т |
| 9  | Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом     | <p>Врачебный и педагогический контроль, самоконтроль состояния организма. Методы контроля состояния различных систем организма человека. Дневник самоконтроля и самоподготовки</p>  | К,Р,Т |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                   | Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки  | К,Р,Т |



|  |                  |   |  |
|--|------------------|---|--|
|  | (ППФП) студентов | (ППФП). Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Особенности ППФП студентов МГТУ им. Н.Э.Баумана по избранной специальности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве |  |
|--|------------------|---|--|

**Таблица 2. Структура дисциплины ОФО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа)

| Вид работы                          | Трудоемкость, часов   |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b> | <b>72</b>             |
| <b>Аудиторная работа (в часах):</b> | <b>17</b>             |
| Лекционные занятия (Л)              | -                     |
| Практические занятия (ПЗ)           | 17                    |
| Лабораторные работы (ЛР)            | -                     |
| <b>Самостоятельная работа:</b>      | <b>46</b>             |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b> | <b>9 часов, зачет</b> |

#### 4.2. Практические занятия

**Таблица 4. Практические (семинарские) занятия**

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры   |
| 2.    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  |
| 3.    | История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс. |
| 4.    | Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности                             |
| 5     | Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом                   |
| 6     | Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений  |
| 7     | Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими  |

|   |  |
|---|--|
|   | упражнениями. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                            |

### 4.3. Лабораторные работы

По дисциплине «Физическая культура и спорт» выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

| №<br>п/п | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение  |
|----------|---|
| 1        | Педагогические основы физического воспитания  |
| 2        | Развитие физических качеств (примерные комплексы упражнений)                                      |
| 3        | Лечебная физическая культура, как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях |
| 4        | Нетрадиционные системы физических упражнений и виды спорта  |
| 5        | Первая медицинская помощь на занятиях физической культурой и спортом                              |
| 6        | Физиологические основы оздоровительной физической культуры  |
| 7        | Восстановительные процессы при спортивной деятельности. Основы рационального питания              |
| 8        | Физическая подготовка. Основы общей и специальной физической подготовки.                          |
| 9        | Спортивные клубы в управленческой структуре вуза  |
| 10       | Виды и особенности проведения соревнований по разным видам спорта                                 |

## 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 6. Перечень оценочных средств

| №  | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в фонде   |
|----|----------------------------------|---|---|
| 1. | Коллоквиум                       | Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие   | Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД |
| 2. | Реферат                          | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- | Тематика рефератов  |

|    |                          |  |                          |
|----|--------------------------|--|--------------------------|
|    |                          | исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее   |                          |
| 3. | Тесты                    | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся   | Фонд тестовых заданий    |
| 4. | Промежуточная аттестация | Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал | Фонд вопросов для зачета |

### **Контрольные вопросы, выносимые на коллоквиум (формируемые компетенции (ОК-8):**

#### **Коллоквиум №1**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры.
5. Физическая культура личности студента.
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
7. Организационно-правовые основы физической культуры.
8. Организм - как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
11. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья.
12. Факторы, определяющие здоровье.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
14. История студенческого спорта в России и мире.
15. История возникновения комплекса ГТО и БГТО.
16. Возрождение ГТО в России.

#### **Коллоквиум №2**

1. Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов.
2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
3. Средства физической культуры и спорта в обеспечении работоспособности студента.
4. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
5. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
6. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
7. Формы самостоятельных занятий.
8. Характер и содержание самостоятельных занятий студентов.
9. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Особенности самостоятельных занятий девушек.

#### **Коллоквиум №3**

1. Определение понятия «спорт», классификация видов спорта.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Студенческий спорт, особенности организации и планирования в ВУЗе.

4. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.
5. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий физической культурой и спортом.
6. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью.
7. Дневник самоконтроля.
8. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
10. Средства ППФП студентов.
11. Организация и формы ППФП в вузе.

#### **Критерии оценивания:**

##### **6 баллов ставится, если:**

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

##### **5 баллов ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

##### **4 балла ставится, если:**

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

##### **2-3 балла ставится, если:**

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

#### *Тематика рефератов*

1. История физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.

3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
5. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Понятия общей и специальной физической подготовки.
7. Методические принципы физического воспитания.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Функциональные и физиологические системы организма.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление при физической и умственной работе.
12. Восстановление организма.
13. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
14. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
15. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
16. Гипокинезия и гиподинамия.
17. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
18. Обмен веществ и энергетическое обеспечение.
19. Режим труда и отдыха. Организация питания.
20. Культура питания – базисный фактор здоровья студента. Биологическое значение питания.
21. Проблемы питания современного студента.
22. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.
23. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.
24. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и содержание самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий.
25. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
26. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.

#### *Критерии оценки реферата:*

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата;

в) использование мультимедийных технологий (презентация).

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Отлично» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

#### *Критерии оценки доклада:*

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

#### *Тестирование студентов*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

#### *Вопросы, выносимые на тестовые мероприятия*

##### *Примерные тестовые задания*

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

I:

S: Физическое воспитание это:

- : явление, выражающееся в деятельности человека по развитию психофизических возможностей;
- : деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
- : процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- +: педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

I:

S: Физическое развитие определяется как:

- +: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- : деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

-: педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

-: социальное явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

I:

S: Физическая культура это:

-: деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

+: явление, выражающееся в деятельности человека по развитию заложенных в нем возможностей;

-: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

-: процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

I:

S: Отметьте взаимосвязанные формы культуры:

-: духовная, материальная, социальная;

+: физическая, духовная, материальная;

-: материальная, социальная, физическая;

-: физическая, материальная, религиозная;

I:

S: Культура это:

+: то, что транслируется от поколения к поколению;

-: окружающая человека искусственная среда;

-: явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

-: деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

I:

S: Ценностями материальной культуры общества составляют:

-: этика, позитивные знания, художественная культура;

+: породы домашних животных, здания, сорта культурных растений, связь, технологии;

-: научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;

-: физические упражнения, позитивные знания, позитивные результаты;

I:

S: Духовную культуру общества составляют такие ценности как:

-: научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;

-: научные знания, физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;

+: этика, позитивные знания, художественная культура;

-: породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почв;

I:

S: Ценности физической культуры:

-: породы домашних животных, здания и сооружения, сорта культурных растений, технологии;

+: физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;

-: научные знания, здания и сооружения, технологии, оборудования;

-: научные знания, позитивные знания, мораль, позитивные результаты;

I:

S: Слово «культура» означает:

-: игра, забава, развлечение;

+: обработка, уход, возделывание;

-: обработка, уход, развлечение;

-: возделывание, игра, забава;

I:

S: Общая культура обусловлена уровнями:

-: физического, интеллектуального, нравственного развития;

-: интеллектуального, нравственного, эстетического развития;

-: физического, эстетического развития;

+: физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития;

I:

S: В переводе с английского слово спорт означает:

-: форма, исполнение, развлечение;

-: обработка, уход, возделывание;

+: игра, забава, развлечение;

-: форма, забава, развлечение;

I:

S: Спорт это:

-: педагогически организованный процесс;

-: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

+: деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня возможностей;

-: деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

I:

S: Результатом физической подготовки является:

-: физическое развитие индивидуума;

+: физическая подготовленность;

-: физическая культура;

-: физическое образование;

I:

S: Основным специфическим средством физического воспитания являются:

+: физические упражнения;

-: оздоровительные силы природы;

-: гигиенические факторы;

-: тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга;

I:

S: Сила – это:

-: комплекс различных проявлений человека, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие";

+: способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений;

-: способность быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

-: психодинамические задатки.

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

*Критерии оценивания:*

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

*Вопросы, выносимые на зачет, для оценки уровня сформированности компетенции*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.



- 8.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 9.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
- 10.Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
- 11.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 12.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 13.Принцип возмещения энергозатрат.
- 14.Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
- 15.Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
- 16.Субъективные показатели самоконтроля.
- 17.Объективные показатели самоконтроля.
- 18.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- 19.Методы стандартов, корреляции, индексов.
- 20.Функциональные пробы.
- 21.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 22.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
- 23.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 24.Психофизическая тренировка.
- 25.История развития спортивных игр.
- 26.Древние Олимпийские Игры.
- 27.Аутогенная тренировка.
- 28.Развитие спорта в России.
- 29.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
- 30.Тесты и пробы ППФП.
31. История развития студенческого спорта в России.
32. Классификация видов спорта.
33. Физические качества, особенности методики развития.
34. Мотивация, проблемы формирования мотивации к занятиям ФКиС у студентов.
35. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.

### *Промежуточная аттестация*

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «зачтено» и «не зачтено».

| Оценка    | Критерии оценки   |
|-----------|---|
| «Зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студент знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; ориентируется в теоретическом материале, владеет системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- знания имеют ясно понимаемый содержательный уровень, допускается недостаточная структурированность ответа;</li> <li>- студент владеет терминологией, содержание вопроса раскрывается, возможны неточности при ответе на дополнительные вопросы;</li> <li>- ответ студента структурирован, в случае, если в ответе имеются несущественные фактические ошибки, студент способен самостоятельно их исправить с помощью наводящего вопроса;</li> <li>- ответ характеризуется глубиной, полнотой; допускается, что вопрос может быть изложен недостаточно логично;</li> </ul> |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ответ иллюстрируется примерами;</li> <li>- студент демонстрирует умение аргументированно вести диалоги, научную дискуссию;</li> <li>- допускается, что студент не продемонстрировал способность к интеграции теоретических знаний и практики;</li> <li>- студент получил отметку «зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul>   |
| «Не зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части вопроса;</li> <li>- содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;</li> <li>- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов;</li> <li>- студент получил отметку «не зачтено» по результатам итогового тестирования.</li> </ul> |

**Оценка «зачтено» ставится, если студент:**

**Знает:**

- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
  - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
  - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
  - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
  - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

**Умеет:**

- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;
- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеет:**

- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- различными современными понятиями в области физической культуры;
- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья;

– методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

– средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

#### **Оценка «не зачтено» ставится, если студент:**

Знает частично: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения.

Не умеет: регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни.

Не владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

### **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

#### *Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;

- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

#### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

| № п/п | Контрольные мероприятия | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|-------|-------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1     | Посещение занятий       | 10                | 3 + 3 +4                            |

|        |  |    |              |
|--------|--|----|--------------|
| 2      | Тестирование   | 18 | 6 + 6 + 6    |
| 3      | Коллоквиум   | 18 | 6 + 6 + 6    |
| 4      | Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.) | 24 | 8 + 8 + 8    |
| Итого: |  | 70 | 23 + 23 + 24 |

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

| Результаты обучения (компетенции)  | Основные показатели оценки результатов обучения   | Вид оценочного материала  |
|--|---|---|
| ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <u>Знать</u> : основные методы физического воспитания и укрепления здоровья<br><u>Уметь</u> : регулярно использовать средства и методы физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих<br><u>Владеть</u> : навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности | - типовые оценочные материалы для устного опроса,<br>- примерные темы рефератов,<br>- типовые тестовые задания,<br>- типовые оценочные материалы к зачету |

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

### **7.1. Основная литература**

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1-е изд.) учебник. - М.: Академия, 2013.
2. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. - М.: КноРус, 2017.
3. Физическая культура и спорт. Курс лекций [Текст]: учебное пособие/А.В. Шевченко, А.Н. Коноплева и др. – Нальчик: каб.-Балк. Ун-т, 2017. – 231 с.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.
7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.
8. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.
9. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. - 2000.
10. Марков Д.М. Бадминтон - 2001.
11. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Журнал «Спортивная жизнь России».

### 7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. <http://www.badminton.ru/>

### 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине ФКиС состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

Практические занятия предусматривают практическое освоение учебного материала; приобретение навыков практического применения теоретических знаний, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

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 к ее освоению;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

#### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

#### **Методические указания по подготовке студентов к тестированию:**

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточного аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;
- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций. Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных. Разбор, изучение документов планирования, учета, проведения соревнований. Разработка отдельных документов. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеозаписей и пр. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков и т.д.

### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к зачету должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета**

Зачет – это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета – завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета – обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.



Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

|  |  |
|--|--|
| Помещение для учебных занятий  | Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование  |
| Лекционная аудитория   | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)  |
| Аудитория для семинарских и практических занятий   | Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)  |
| При проведении занятий лекционного типа, семинарских занятий используются:<br><i>лицензионное программное обеспечение:</i> | Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Academic MathCAD License; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение). |

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

| №п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых изменений (дополнений) | Примечание |
|------|---------------------|--|------------|
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |
|      |                     |  |            |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры ТиТ ФКиС  
протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /