

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.12.2025 13:22:35  
Уникальный программный ключ:  
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

подписано ЭЦП Логачева Л.Р.

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата

37.03.01 Психология

---

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Общий профиль

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

---

(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология профиль Общий профиль, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №6 от 31.01.2024 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 31.01.2024.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта (наименование кафедры разработчика программы)	<u>подписано ЭЦП</u>	Кругликова В.С.
Разработчик программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Кругликова В.С.
Руководитель образовательной программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Зинова И.М.

# 1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области физического воспитания, направленных на развитие физической культуры личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	1 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	28	1 семестр - 28
в том числе:		
лекции	12	1 семестр - 12
лабораторные занятия	0	

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
практические занятия	16	1 семестр - 16
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	43.8	1 семестр - 44
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	0.2	1 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

### 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины						
№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр						
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	2			2	Конспект
1.2	Социально-биологические основы физической культуры.  Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных	2			2	Конспект

	<p>возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p>					
1.3	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.</p>				4	Семинар
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
2.1	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Педагогический контроль. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры</p>	2			4	Семинар, Конспект, Практические работы

	для их направленной коррекции.					
2.2	<p>Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма. Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения.</p>		2		4	Практические работы, Семинар
2.3	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p> <p>Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык. Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.</p>		2		2	Практические работы, Семинар
2.4	<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</p> <p>Понятие «физическое самовоспитание». Мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию. Основные этапы процесса физического самовоспитания. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность. Содержание самостоятельных занятий (ходьба, чередование ходьбы с бегом, бег – режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС, кросс, «Дорожки здоровья», плавание, ходьба и бег на лыжах). Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.</p>		2		4	Семинар, Практические работы

3	Особенности занятий избранным видом спорта					
3.1	<p>Основы общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.</p>	2			2	Конспект
3.2	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.</p> <p>Определение понятия «спорт». Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.</p>	2			2	Конспект
3.3	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</p> <p>Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.</p>	2			2	Конспект
3.4	<p>Педагогические основы физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства физического воспитания. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям.</p>				4	Семинар
4	Методики занятий избранной системой физических упражнений					

4.1	<p>Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Причины деления учебно-тренировочных занятий на части. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в подготовительной части. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в основной части. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в заключительной части. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.</p>		2		2	Практические работы, Семинар
4.2	<p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>		2		2	Практические работы, Семинар
4.3	<p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Физические качества и методика их развития. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p>		2		2	Практические работы, Семинар
4.4	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП и проведения производственной гимнастики с учетом		2		2	Практические работы, Семинар

	заданных условий и характера труда.  Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.					
4.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Релаксационная тренировка И. Шульца. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.		2		3.8	Семинар, Практические работы
4.6	Зачет			1	0.2	
Итого по 1 курсу 1 семестру		12	16	1	44	
Итого по дисциплине		12	16	1	44	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
1 курс / 1 семестр		
1.	Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки. Функциональные пробы – оценка	1

	функционального состояния организма	
2.	Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения	1
3.	Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков	1
4.	Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства	1
5.	Понятие «физическое самовоспитание». Основные этапы процесса физического самовоспитания. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность	1
6.	Содержание самостоятельных занятий. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры	1
7.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Части учебно-тренировочного занятия и задачи, решаемые в каждой части	1
8.	Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки	1
9.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, их цели и задачи	1
10.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	1
11.	Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности и методика их развития	1
12.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	1
13.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика	1
14.	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств	1
15.	Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции	1

	эмоциональных состояний. Понятие «релаксация»	
16.	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	1

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

### **Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

#### **Конспект**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности студента.
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.
15. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
17. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
18. Личная гигиена и её роль в сохранении здоровья.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений.
20. Рациональное питание и контроль за весом тела.
21. Нетрадиционные формы занятий физической культурой.
22. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
23. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
24. Студенческий спорт и его организационные особенности Спорт в высшем учебном заведении.
25. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

#### **Критерии оценки конспекта:**

1. Соответствие содержания теме;
2. Правильная структурированность информации;
3. Наличие логической связи изложенной информации;
4. Соответствие оформления требованиям;
5. Аккуратность и грамотность изложения;
6. Работа сдана в срок.

«отлично» - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;

«хорошо» - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;  
«удовлетворительно» - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;  
«неудовлетворительно» - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

### **Вопросы для семинаров**

Тема. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация.
2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
3. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта.

Тема. Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

1. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.
2. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки.
3. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма.
4. Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения.

Тема. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

1. Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык.
2. Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.
3. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Тема. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности

1. Понятие «физическое самовоспитание». Мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию. Основные этапы процесса физического самовоспитания.
2. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность.
3. Содержание самостоятельных занятий (ходьба, чередование ходьбы с бегом, бег – режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС, кросс, «Дорожки здоровья», плавание, ходьба и бег на лыжах).
4. Рекреационная направленность использования средств физической культуры.
5. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Тема. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.
2. Педагогический контроль.
3. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема. Педагогические основы физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Развитие физических качеств.
5. Основы и этапы обучения движениям.

Тема. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Причины деления учебно-тренировочных занятий на части.
2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в подготовительной части. Общая и специальная разминка.
3. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в основной части.
4. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в заключительной части.
5. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.
6. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.

Тема. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
5. Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

1. Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности.
2. Физические качества и методика их развития.

3. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств

Тема. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

1. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
4. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Тема. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

1. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний.
2. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Релаксационная тренировка И. Шульца.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

#### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

## Практические работы

Практические работы, являются важным источником познания нового материала, способствуют формированию и совершенствованию практических умений и навыков обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3. Методы самоконтроля здоровья и физического развития.
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
5. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
6. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
9. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических работ

Описание методики оценивания выполнения практических работ: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме практической работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

«хорошо» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в

умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

### **Практическое задание**

1. Провести социологическое исследование с использованием анкет, включающие вопросы и касающиеся выяснения отношения студентов одноклассников к ценностям здорового образа жизни, формам проведения досуга.
2. Провести диагностику своего здоровья и образа жизни друзей, знакомых, близких.
3. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.
4. Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.
5. Самостоятельно разработать и составить комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики (10-12 упражнений).
6. Самостоятельно разработать и составить комплексы упражнений для вводной гимнастики (10-12 упражнений).
7. Самостоятельно разработать и составить комплексы упражнений для физкультминутки (10-12 упражнений).
8. Самостоятельно разработать и составить комплексы упражнений для физкультпаузы (10-12 упражнений).
9. Выполнить косметический (профилактический) массаж.
10. Самостоятельно осуществить самомассаж тех групп мышц, которые задействованы при выполнении работ в положении сидя.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

#### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

«хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

**«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

### Реферат

1. Методология исследования в сфере физической культуры.
2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. Социальные и специфические функции физической культуры.
3. Основы использования физической культуры в обществе.
4. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
5. Валеология – наука о здоровье человека.
6. Главные факторы здоровья человека.
7. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
8. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
9. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
10. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
11. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
13. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
14. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
15. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
16. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
17. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
18. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
19. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
20. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
24. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
25. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
26. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
27. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

28. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
29. Основы методики самомассажа.
30. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
31. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
32. Методы самоконтроля здоровья и физического развития.
33. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
34. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
35. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата.

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### **Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

#### **Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 1 семестр

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
3. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
4. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
5. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье
6. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

7. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
8. Понятия общей и специальной физической подготовки. Физические нагрузки и их дозирование.
9. Методика самоконтроля физического развития.
10. Методы самоконтроля здоровья и физического развития.
11. Понятие «физическое развитие», методы измерения антропометрических показателей.
12. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства физического воспитания.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачёта

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

**Критерии оценки:**

**«зачтено»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

**«не зачтено»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:*

1 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

*Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах.*

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.*

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### **5.2. Дополнительная учебная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.
2. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533B>
3. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.

### **5.3. Другие учебно-методические материалы**

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.

8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE
Аудитория 4(БФ)	Для хранения оборудования	Ноутбук, учебно-методические пособия.
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия

	аттестации	"теория и методика легкой атлетики", экран. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux