Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 15.10.2026 09:29:34
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«19» мая 2025 г.
МП

Программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Биология и химия
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

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

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

13. Приложение №1. Фонд оценочных средств

14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Шаймарданова Л.Ш. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, отделение психологии и педагогики), LSShajmardanova@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой 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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:
- современные системы физических упражнений и технику их выполнения.

Должен уметь:
- применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 обязательной части ОПОП бакалаврской программы по направлению подготовки 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профиль «Биология и химия».

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 72 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 18 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Семестр, в котором читается дисциплина – 1 семестр.
Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

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

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)	Самостоятельная работа

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1	6	6	0	12
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.	1	6	6	0	12
3.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	6	6	0	12
	Итого: 72		18	18	0	36

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование - условие ЗОЖ.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на

самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года № 245)

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);

- критерии оценивания сформированности компетенций;

- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);

- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;

- критерии оценивания для каждого оценочного средства;

- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Федеральное государственное автономное учреждение [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://informatika.ru/

Бесплатная электронная библиотека онлайн Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru

Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ru.wikipedia.org

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: - постановка проблемы; - варианты решения; - аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте http://dic.academic.ru.
зачет	При подготовке к зачету необходимо опираться на лекционный материал, данный преподавателем на занятиях, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях и литературу, найденную студентом самостоятельно. Каждый билет на зачет содержит два вопроса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного

процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория № 43 (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д.89) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Комплект мебели (посадочных мест) 180 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Проектор NEC PA653U 2 шт. Проекционный экран Lumien LMC-100135 2 шт. Парты 15 шт. Интерактивная трибуна 1 шт. Ноутбук HP 15.6"" 1 шт. Экраны напольные ЖК панель 49UT640S 2 шт. Экраны настенные Flame SLX65LBHa 2 шт. Компьютер Intel Core i5 DELL Vostro 3671 1 шт. Монитор DELL SE2417HG/DELL P2418HT 2 шт. Микрофон Shure CVG18RS-B/C 6 шт. Коммуникационный шкаф 1 шт. (цифровая микшерная консоль Yamaha TF1, усилитель мощности RCF IPS 1700, акустическая система RCF L 2406T W, управляемая камера Hikvision DS-2CD2123G0-IU, звуковая карта FOCUSRITE SCARLETT 2I2 3RD GEN, микрофонная радиосистема Shure BLX1288E/P31-M17 2 шт.). Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Учебная аудитория № 5 Игровой зал (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89) для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория № 11 (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д.89) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Комплект мебели (посадочных мест) 30 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и

промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Биология и химия".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)

Отделение математики и естественных наук

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Биология и химия
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
4.1.1. Тестирование
4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.1.2. Критерии оценивания
4.1.1.3. Содержание оценочного средства
4.1.2. Письменное домашнее задание
4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.2.2. Критерии оценивания
4.1.2.3. Содержание оценочного средства
4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
4.2.1. Зачет
4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.2.1.2. Критерии оценивания
4.2.1.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать современные системы физических упражнений и технику их выполнения. Уметь применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья.	**Текущий контроль:** Тестирование: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Письменное домашнее задание: Тема 1; Тема 2; Тема 3. **Промежуточная аттестация:** Зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	**Средний уровень (71-85 баллов)**	**Низкий уровень (56-70 баллов)**	**Ниже порогового уровня (0-55 баллов)**
УК-7 УК-7.1	Знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения	Знает основные современные системы физических упражнений и технику их выполнения	Знает фрагментарно современные системы физических упражнений и технику их выполнения	Не знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения
УК-7 УК-7.2	Умеет применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Умеет применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья, допуская незначительные ошибки в технике выполнения упражнений	Умеет применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья, допуская типичные ошибки в технике выполнения упражнений	Не умеет применять средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование (тема 1,2,3) – 20 баллов.
2. Письменное домашнее задание (тема 1,2,3) – 30 баллов

Итого: 20 баллов + 30 баллов = 50 баллов

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – зачет

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий зачет обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и/или с применением компьютерных технологий; вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

Зачетный билет состоит из двух позиций:

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов
2. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Соответствие баллов и оценок:

Для зачета:

56-100 - Зачтено

0-55 - Не зачтено

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Тестирование

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий. За каждый правильный ответ начисляется 0,5 баллов. Итого за тестирование студент может заработать до 20 баллов.

Ниже приведены примерные задания.

4.1.1.2. Критерии оценивания

16-20 баллов ставится, если обучающийся:

86% правильных ответов и более.

11-15 баллов ставится, если обучающийся:

От 71% до 85 % правильных ответов.

5-10 баллов ставится, если обучающийся:

От 56% до 70% правильных ответов.

0-4 баллов ставится, если обучающийся:

55% правильных ответов и менее.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

а) Физический труд

б) Умственный труд

в) Сельскохозяйственный труд

г) Интеллектуальный труд

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

а) Сердечная мышца

б) Ромбовидная мышца

в) Икроножная мышца

г) Трапециевидная мышца

3. В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация.

4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде

5. Что является компонентами здорового образа жизни? а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости

7. Что является вредными привычками? а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городом г) Занятия танцами

8. Состояние физического, духовного и социального благополучия а) Отсутствие болезней б) Хорошее самочувствие в) Комфортное состояние

9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет

10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями? а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растраченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта б) Монотонность занятий ходьбой в) Можно заниматься в любом возрасте г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? а) Бокс б) Ходьба в) Плавание г) Тяжелая атлетика

13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца

14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут

15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? а) 120-140 шагов в минуту б) Свыше 140 в) Не более 80 шагов в минуту г) 80-100 шагов в минуту

16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут

17. Задачи физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортсменов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности

18. Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщины мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Развитие выносливости в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? а) Основная б) Подготовительная в) Заключительная г) Дополнительная

21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других б) Произвольное расслабление отдельных мышц в) Удары по напряженной мышце г) Статическое напряжение

22. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ в) Повышает работоспособность г) Ухудшает настроение

23. Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание б) Не обращать внимания на дыхание в) Ритмично г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

24. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? а) Сколько захочется б) 2-4 раза в) Более 20-30 раз г) Не менее 8-12 раз

25. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а) Упражнения для спины и брюшного пресса б) Упражнения на гибкость в) Упражнения типа потягивания, дыхательные упражнения г) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

26. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

27. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине

28. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине

29. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыжки б) Приседания в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе

30. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? а) Средством развития физических качеств б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний в) Средством повышения работоспособности г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

31. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя? а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц в) Ничего не делать г) Подвинуть ближе монитор компьютера

32. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле а) Держать верхнюю часть спины и шею прямо б) Чаще менять положение ног в) Сидеть, закинув ногу за ногу г) Сидеть долго в одном положении

33. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

34. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температура воздуха г) Влажность

35. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует: а) в зависимости от режима дня б) от 2 до 5 раз в год в) без длительных перерывов г) круглогодично

36. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

37. Какую пищу называют органической, живой? а) Мясо б) Морепродукты 3.Овощи 4.Орехи

38. Какие продукты вызывают избыточный вес? а) Овощи б) Фрукты в) Жареные и жирные блюда г) Сосиски

39. При каких условиях вес человека будет стабильным? а) При получении количества энергии равной расходуемой б) При ежедневных активных занятиях спортом в) При получении недостаточного количества калорий г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

40. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? а) Свекла б) Бананы в) Греча г) Макароны.

4.1.2. Письменное домашнее задание

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

4.1.2.2. Критерии оценивания

25-30 баллов ставится, если обучающийся:

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

21-24 балла ставится, если обучающийся:

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

16-20 баллов ставится, если обучающийся:

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

15 баллов и ниже ставится, если обучающийся:

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Темы 1, 2, 3.

1. Изучить физическую культуру и спорт как социальные феномены общества.
2. Разобрать понятия в области физической культуры.
3. Исследовать критерии здоровья как социальная категория.
4. Проанализировать уровень здоровья как характеристика общества.
5. Изучить современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Рассмотреть оценки уровня здоровья.
7. Проанализировать различные методики проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Составить примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Изучить цели и задачи самоконтроля.
10. Подобрать критерии дозирования физических нагрузок.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит по билетам. В каждом билете два вопроса. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку.

Зачет проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

15-25 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.

0-14 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.2.1.3. Оценочные средства.

билет: устные ответы на 2 вопроса

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Критерии дозирования физических нагрузок.
11. Субъективные показатели самоконтроля.
12. Объективные показатели самоконтроля.
13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
14. Функциональные пробы.
15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
17. Физические качества и способности.
18. Гиподинамия.
19. Средства и методы физической культуры и спорта.
20. Развитие физических качеств в домашних условиях.

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Биология и химия

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

1.Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683. - Режим доступа: по подписке.

2.Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483. - Режим доступа: по подписке.

3.Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339. - Режим доступа: по подписке.

4.Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952. - Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1.Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559. - Режим доступа: по подписке.

2.Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/978650. - Режим доступа: по подписке.

3.Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 129 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116. - Режим доступа: по подписке.

4.Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/967799. - Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Биология и химия

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Mozilla Firefox,
Google Chrome,
Windows Professional 7 Russian,
Office Professional Plus 2010,
7-Zip,
Kaspersky Endpoint Security для Windows,
AdobeReader11

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.