

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»
модуль «Здоровьесберегающий модуль»

для ОПОП по направлениям подготовки:
«44.03.01 Педагогическое образование»;
«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»;
«44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование»;
«44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»

Составитель:
Бахтина И. Л., зав. кафедрой физического воспитания, кандидат исторических наук, доцент, УрГПУ.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания УрГПУ.

Протокол от 07.05.2024 г. № 6.

Заведующий кафедрой: Бахтина И. Л.

Руководитель учебного подразделения: Янцер О. В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель – формирование физической культуры личности, компетенций направленного использования разнообразных средств и технологий физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи:

1. создать условия для развития общепрофессиональных компетенций обучающихся в области формирования физической культуры личности;
2. сформировать у обучающихся навыки направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в состав модуля «Здоровьесберегающий модуль» и реализуется в обязательной части.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция(и) | Индикатор(ы) | Дескрипторы |
|--|---|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- принципы формирования норм здорового образа жизни;- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности;- средства и методы общей и специальной физической подготовки;- методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья;- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p>на здоровье.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма. |
|--|---|--|

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е.

1.5. Форма промежуточной аттестации: зачет.

1.6. Форма обучения: очная, заочная.

1.7. Особенности реализации дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ на основе электронных ресурсов УрГПУ <http://e.uspu.ru/>.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела и (или) темы | Объем в часах | Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | | | | | | Самостоятельная работа обучающихся | |
|---------------------------------------|--|---------------|--|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------|
| | | | Всего | Лекционные занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | Индивидуальные занятия | Групповые занятия | Подгрупповые занятия | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 9 | 6 | 6 | | | | | | 3 |
| 2 | Физиологические основы физической культуры | 9 | 6 | 6 | | | | | | 3 |
| 3 | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 9 | 6 | 6 | | | | | | 3 |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 10 | 6 | 4 | | | | | | 6 |
| 5 | Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 10 | 6 | 4 | | | | | | 6 |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 10 | 6 | 4 | | | | | | 6 |
| 7 | Основы военной подготовки (военная топография)* | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| Всего | | 60 | 32 | 32 | | | | | | 28 |
| Промежуточная аттестация обучающихся: | | | | | | | | | | |
| Подготовка к сдаче и сдача зачета | | | 12 | 0,5 | | | | | | 11,5 |
| Всего | | | 12 | 0,5 | | | | | | 11,5 |
| Итого | | | 72 | 32,5 | 32 | | | | | 39,5 |

* – для очной формы обучения.

Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела и (или) темы | Объем в часах | Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем | | | | | | Самостоятельная работа обучающихся | |
|---------------------------------------|--|---------------|--|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------|
| | | | Всего | Лекционные занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | Индивидуальные занятия | Групповые занятия | Подгрупповые занятия | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 10 | 1 | 1 | | | | | | 9 |
| 2 | Физиологические основы физической культуры | 10 | 1 | 1 | | | | | | 9 |
| 3 | Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 12 | 1 | 1 | | | | | | 11 |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 12 | 1 | 1 | | | | | | 11 |
| 5 | Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 12 | 1 | 1 | | | | | | 11 |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 12 | 1 | 1 | | | | | | 11 |
| Всего | | 68 | 6 | 6 | | | | | | 62 |
| Промежуточная аттестация обучающихся: | | | | | | | | | | |
| Подготовка к сдаче и сдача зачета | | 4 | 0,5 | | | | | | | 3,5 |
| Всего | | 4 | 0,5 | | | | | | | 3,5 |
| Итого | | 72 | 6,5 | 6 | | | | | | 65,5 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ. Ценности физической культуры. Понятие физической активности. Виды физической культуры (организованной физической активности). Адаптивная физическая культура. Виды АФК. Физическая культура как учебная дисциплина и компонент целостного развития личности. Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к труду. Физическая культура как индустрия.

Тема 2. Физиологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Функциональная система движения. Физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Пищеварительная и выделительная системы. Нейроэндокринная система. Метаболизм мышечного сокращения: аэробная и анаэробная физическая активность. Гипертрофия, атрофия скелетной мышцы. Физическая работоспособность. Утомление, восстановление

Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Классификация видов спорта (адаптивного спорта). Олимпийские, паралимпийские, сурдлимпийские Игры. Всемирные студенческие Игры. Влияние различных видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Принципы честной игры. Антидопинговые правила. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Социальное значение виртуальных и он-лайн соревнований.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Характеристика функциональных систем организма в разные возрастные периоды. Понятие оздоровительной физической тренировки (фитнеса). Показания к назначению оздоровительной физической

тренировки. Групповые, занятия, персональный тренинг, самостоятельные занятия. Он-лайн тренировки. Структура оздоровительного занятия. Физиологическое значение разминки, основной части занятия, заминки. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма. Методические основы тренировок: принципы, циклирование занятий (двуихневый сплит как пример микроцикла). Комплекс ГТО. Оздоровительный туризм

Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений студентами самостоятельно и группами на занятиях по физической культуре:

- соблюдение правил эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;
- соблюдение режима занятий и тренировок;
- аттестация и повышение квалификации тренера, инструктора, преподавателя;
- наличие врачебно-педагогического наблюдения за проведением занятий, тренировок, соревнований;
- профилактика травматизма, включая обучение навыкам самоконтроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;
- информирование о факторах риска и мерах по предупреждению травм;
- основы безопасного выполнения физических упражнений (запрещённые упражнения, страховка и т.д.)

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический и врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Программы мониторинга здоровья занимающихся спортом (системой физических упражнений).

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения: 1) физическая подготовка студентов и 2) профессионально-прикладная физическая подготовка педагогов – предметников к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися. Формы контроля ППФП студентов. Основное содержание ППФП студентов. Производственная физическая культура, ее виды. 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 составления простейших комплексов упражнений по ППФП. Упражнения и элементы, заимствованные из различных видов спорта, а также индивидуальные занятия, направленные на развитие отдельных физических качеств. Применение в ППФП приемов в специальных условиях выполнения упражнения (действия) на высоте, неустойчивой опоре, в ситуации лимита времени, ограничения видимости и т.д.

Тема 7. Основы военной подготовки (военная топография)

- *Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам.*

Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движения по азимутам.

- *Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте.*

Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Текущий контроль

| <i>Раздел/ тема</i> | <i>Оценочное средство</i> |
|--|---------------------------------------|
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Тест |
| Тема 2. Физиологические основы физической культуры | Тест |
| Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | Тест |
| Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Тест |
| Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Исследовательская работа (часть 1) |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Исследовательская работа (часть 2) |
| Тема 7. Основы военной подготовки (военная топография) | Тест |

4.2. Промежуточная аттестация

| Индекс компетенции | Индикатор(ы) компетенции | Дескрипторы | Оценочные средства |
|---|--|--|---------------------------|
| <p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы формирования норм здорового образа жизни; - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма. | <p>Тест</p> |

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Перечень печатных и (или) электронных изданий:

Печатные

1. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю. А. Брискин. — М. : Советский спорт, 2010. — 316 с. ISBN 978-5-9718-0460-4. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4083>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4083).
2. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс] / Л. Д. Гиссен. — М. : Советский спорт, 2010. — 160 с. — ISBN 978-5-9718-0466-6. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4087>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4087).
3. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Губа В. П. ; Лексаков А. В. — Москва : Советский спорт, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-9718-0610-3. — [<URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422).
4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с. — ISBN 978-5-9718-0577-9. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4090>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4090).
5. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В. А. Кабачков. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — ISBN 978-5-9718-0453-6. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4093>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4093).
6. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] / О. В. Козырева. — М. : Советский спорт, 2010. — 280 с. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4096>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4096).
7. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В. Б. Коренберг. — М. : Советский спорт, 2011. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4095>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4095).
8. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс] / Ромашин О. В. ; Смоленский А. В. ; Преображенский В. Ю. — Москва : Советский спорт, 2011. — 132 с. — ISBN 978-5-9718-0529-8. — [<URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478).
9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] / А. С. Солодков. — М. : Советский спорт, 2012. — 620 с. — [<URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4114>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4114).
10. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс] / Щербаков А. В. ; Щербакова Н. И. — Москва : Советский спорт, 2010. — 156 с. ISBN 978-5-9718-0423-9. — [<URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353).

Дополнительная литература

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] / Андреев С. Н. ; Алиев Э. Г. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — ISBN 5-9718-0106-6. — [<URL>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210352).
2. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта [Электронный ресурс] / Ахметов И. И. — Москва : Советский спорт, 2009. — 268 с. ISBN 978-5-9718-0412-3. — [<URL>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210351).
3. Губа, В. П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] / В. П. Губа. — М.
4. Советский спорт, 2009. — 164 с.. — [<URL>](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4107).
5. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей [Электронный ресурс] / Димова А. Л. ; Чернышова Р. В. — Смоленск : Маджента, 2004. — 28 с. — ISBN 5-98156-024-X. — [<URL>](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370).
6. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" :Учеб.пособие для студентов вузов по спец.033100-Физ.культура / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. — М. : Академия, 2004. — 272 с. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с. 265. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1525-2 : 150.00. (94 экз)
7. Зиньковский, А. В. Лечебная физкультура: учеб.-метод. пособие для студентов ин-та физ. культуры и спорта / А. В. Зиньковский ; Урал. гос. пед. ун-т, Каф. психологии. — Екатеринбург : [б. и.], 2009. — 32 с. : ил. — Библиогр.: с. 31. — 25.00. (41 экз)
8. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры :Учеб.для студентов вузов по спец.022300 "Физ.культура и спорт" / Под ред.Ю.Ф.Курамшина. — М. : Совет.спорт, 2004. — 464с. — Библиогр.: с.453-456. — Допущено Гос.ком.повыш.образованию. — ISBN 5-85009-888-9 : 282.00. (214 экз)
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет :Учеб.длявысш.спец.физкультур.учеб.заведений / Л.П.Матвеев. — 4-е изд., стер. — СПб. : Лань; М.: Омега-Л, 2004. — 160с. — (Учебники для вузов). — ISBN 5-8114-0483-2 : 55.00. — ISBN 5-98119-341-7. (27 экз)
- 10.Начинская, С. В. Спортивная метрология :Учеб.пособие для студентов вузов по спец. 033100 - Физ.культура / С.В.Начинская. — М. : Академия, 2005. — 240с. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с.235-237. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1768-9 : 205.00. (77 экз)

- 11.Попов, С. Н. Лечебная физическая культура :Учеб.для студентов вузов по спец.0222500 - Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив.физ.культура / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред.С.Н.Попова. — М. : Академия, 2004. — 416с. : ил. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с.406-409. — Допущено М-вом образования РФ. — ISBN 5-7695-1396-9 : 317.00. (50 экз)
- 12.Родин, А. В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] / А. В. Родин. — М. : Советский спорт, 2009. — 168 с— <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4106>
- 13.Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс] / О. В. Ромашин. — М. : Советский спорт, 2009. — 100 с — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4109>.
- 14.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта] : учеб.пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2004. — 480 с. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 5-7695-2099-X : 236.00. (149 экз)
- 15.Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет.спорт, 2002. — 212 с. — Библиогр.: с. 199-200. — ISBN 5-85009-782-1 : 158.00. (50 экз)
- 16.Шулика, Ю. А. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс] / Ю. А. Шулика. — М.: Советский спорт, 2009. — 767 с. — <URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4082>.

Электронные

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.fismag.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | |
|---|---|
| http://library.uspu.ru | Сайт ИИЦ-Научной библиотеки |
| http://opac.biblio.uspu.ru | Электронный каталог ИИЦ-Научной библиотеки |
| http://elar.uspu.ru | Электронная библиотека УрГПУ |
| http://biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| http://e.lanbook.com | ЭБС издательства «ЛАНЬ» |
| http://elibrary.ru | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| http://www.ebiblioteka.ru | Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий «ИВИС» |
| http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Z2pXBwFk6K2aJfdbcIn&preferencesSaved= | Система «Web of Science» (WoS): в рамках национальной подписки |

| | |
|---|---|
| https://www.scopus.com/freelookup/form/author.uri | База данных «Scopus»: в рамках национальной подписки |
| http://www.sciencedirect.com | Полнотекстовая база данных ScienceDirect: в рамках национальной подписки |
| http://dvs.rsl.ru | Электронная библиотека РГБ диссертаций |
| http://www.consultant.ru | «КонсультантПлюс» |
| https://xn--b1a3bf.xn--plai | Школа цифрового века |
| https://icdlib.nspu.ru | Межвузовская электронная библиотека |
| http://opac.urfu.ru/consensus | Consensus Omnia: Корпоративная сеть библиотек Урала |
| https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html | Межрегиональная аналитическая роспись статей - сводный каталог периодики библиотек России |
| http://cyberleninka.ru | НЭБ «КиберЛенинка» |

5.3. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы для лиц с ОВЗ

Печатные и (или) электронные ресурсы в формах, адаптированных к нарушениям здоровья лиц из числа инвалидов и лиц с ОВЗ, представлены в УрГПУ.

В УрГПУ представлено специализированное оборудование.

Для обучающихся с нарушением слуха:

1. радиомикрофон Сонет-Рсм.

Для обучающихся с нарушением зрения:

1. устройство для сканирования и чтения. Версия с камерой. SARA CE;
2. стационарный видеоувеличитель Clear View Speech;
3. стационарный видеоувеличитель TOPAZ XL HD;
4. дисплей Брайля PACmate;
5. дисплей Брайля ALVA 640 Comfort/;
6. принтер Брайля;
7. термоагреватель ZyFuse.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

1. адаптированный джойстик компьютерный BJ-857-A-L (Bjoy Sitck A LITE);
2. учебное место (парта) для обучающегося.

Для обучающихся с нарушением речи:

1. профессиональный мультимедийный образовательный интерактивный коррекционно-развивающий логопедический стол «Инклюзив Лого-Про Макс+»;
2. сенсомоторная труба;
3. мультисенсорный речевой тренажер «Инклюзив Коррекция речи»;
4. настенный коммуникатор.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;

- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

6. КОМПЛЕКТ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине применяется следующее программное обеспечение:

6.1. Перечень лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Office 2016 Russian Academic OLP 1license NoLevel (Лицензии № 69716151 от 03.05.2018);
- Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1license NoLevel. (Лицензии № 69716151 от 03.05.2018).
- Astra Linux Special Edition (Лицензия 226600092 от 08.08.2022)
- ROQED (Лицензия от 08.08.2022)
- Agisoft Metashape Professional
- Agisoft Metashape Standard
- Панорама x64, ver. 14
- Инклюзив Оптимист / Коррекция речи 2.0
- Инклюзив.Лого

6.2. Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

- LibreOffice (<http://www.libreoffice.org>);
- Gimp (<https://www.gimp.org>);
- Scribus (<https://www.scribus.net>)
- Synfig (<https://synfig.ru>);
- Inkscape (<https://inkscape.org>);
- FastStone Image Viewer (<http://www.faststone.org>);
- VLC Player (<https://www.videolan.org/vlc/>);
- Audacity (<https://www.audacityteam.org>);
- VirtualDub (<https://virtualdub.ru>);
- KDenlive (<https://kdenlive.org>);
- Blender (<https://www.blender.org>);
- NetBeans (<https://netbeans.apache.org>);

- ABCPascal (<https://pascalabc.net>);
- Octave (<http://www.gnu.org/software/octave>);
- Sofa Statistics (<http://www.sofastatistics.com/home.php>);
- R-Project (<https://www.r-project.org>);
- VirtualBox (<https://www.virtualbox.org>);
- Яндекс Браузер (<https://browser.yandex.ru>);
- Firefox (<https://www.mozilla.org>);
- FreeMind (https://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page);
- 7-zip (<https://7-zip.org>);
- InfraRecorder (<http://infrarecorder.org>).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для проведения занятий используются помещения лабораторного типа, которые оснащены лабораторным оборудованием.

7.2. Оборудование и технические средства обучения

7.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное.

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

7.2.2. Технические средства обучения.

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, магнитофонные и иные аудиозаписи, онлайн-платформы.

7.2.3. Учебные и наглядные пособия.

Не используются.

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Типовые задания для текущего контроля с указанием критериев и шкал оценивания.

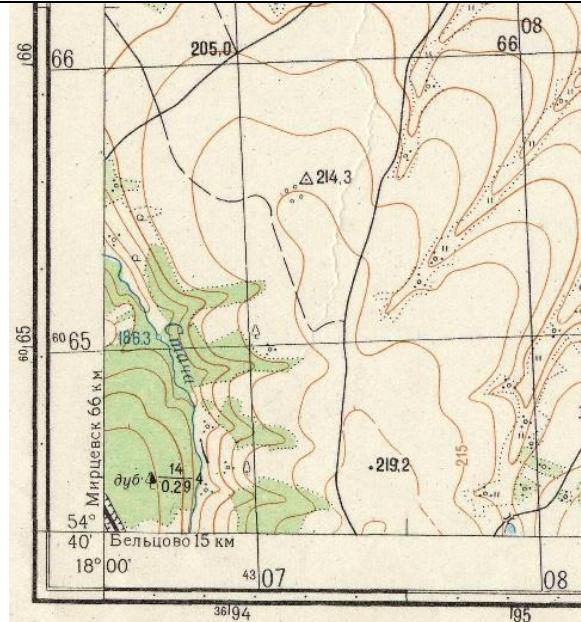
| № п/п | Примерное название темы дисциплины | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | Перечень компетен- ций |
|----------|---|---|------------------------------|
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <p>1. Примерные вопросы для подготовки к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие физического (телесного) совершенства личности. 2. Характеристика целей и используемых нагрузок различных форм физической культуры. 3. Какими видами АФК могут заниматься обучающиеся в общеобразовательных школах? <p>2. Выполнение теста</p> <p><i>Примерные вопросы тестирования: (выбрать верные ответы)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что используется для развития физических способностей (качеств) организма, формирования и совершенствования двигательных навыков? <ol style="list-style-type: none"> a). физическая культура; b). физическое развитие; c). физические упражнения; d). физическое воспитание. 2. Достижение должного уровня физического состояния и оптимальной физической работоспособности с использованием умеренной нагрузки, обеспечивается <ol style="list-style-type: none"> a). физическим воспитанием (образованием); b). рекреацией (активным отдыхом); c). оздоровительной физической тренировкой (фитнесом); d). спортивной тренировкой. 3. Обозначьте эффект, полученный в результате внедрения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». <ol style="list-style-type: none"> a). способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения; b). повышал трудовой энтузиазм советского народа; | УК-7 |

| | | | |
|---|---|---|------|
| | | в). увеличивал продолжительность жизни; г). способствовал повышению уровня здоровья населения. | |
| 2 | Тема 2. Физиологические основы физической культуры | <p>1. Примерные вопросы для подготовки к тестированию</p> <p>1. Функциональная система движения. 2. Сердечно-сосудистая система (основные показатели в покое и после нагрузок). 3. Дыхательная система. Тканевое дыхание. 4. Метаболизм и энергетическое обеспечение двигательной деятельности 5. Классификация физических упражнений по преимущественному механизму энергообразования.</p> <p>2. Выполнение теста</p> <p><i>Примерные вопросы тестирования: (выбрать верные ответы)</i></p> <p>1. Отметьте правильное утверждение:</p> <p>а) ткани состоят из органов; б) клетки представляют собой систему органов; в) органы построены из тканей, ткани состоят из клеток; г) организм – совокупность органов.</p> <p>2. Последовательное ферментативное расщепление глюкозы без потребления кислорода называется:</p> <p>а) циклом Кребса; б) гликогенолизом; в) гликолизом; г) фотосинтезом.</p> <p>3. Обменные, или метаболические, процессы, в ходе которых структурные элементы организма или поглощенные пищевые продукты подвергаются распаду, называют:</p> <p>а) брожением; б) анаболизмом; в) катаболизмом; г) выделением.</p> | УК-7 |
| 3 | Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | <p>1. Примерные вопросы для подготовки к тестированию</p> <p>1. Формирование здорового образа жизни средствами вида спорта (по выбору). 2. Проведение соревнований по дисциплинам спортивного туризма и туристских слетов для обучающихся образовательной организации.</p> <p>2. Выполнение теста</p> <p><i>Примерные вопросы тестирования: (выбрать верные ответы)</i></p> <p>1. Для занятий физической культурой и спортом необходимо предъявить: а) справку врача об имеющемся заболевании;</p> | УК-7 |

| | |
|--|--|
| | <p>б) справку врача о том, что здоров;</p> <p>в) справку медико-социальной экспертизы.</p> <p>2. К циклическим упражнениям относятся:</p> <p>а) фигурное катание;</p> <p>б) упражнения на водных и горных лыжах;</p> <p>в) плавание;</p> <p>г) гребля;</p> <p>д) метания и прыжки;</p> <p>е) гимнастические и акробатические упражнения;</p> <p>ж) бег на коньках и на лыжах;</p> <p>з) спортивные единоборства;</p> <p>и) езда на велосипеде;</p> <p>к). спортивные игры;</p> <p>л) бег и ходьба.</p> <p>3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?</p> <p>а) пропагандировать основы безопасного выполнения физических упражнений;</p> <p>б) защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга;</p> <p>в) аннулировать результаты соревнований и возмещать финансовый ущерб;</p> <p>г) создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.</p> <p>4. Используемая нагрузка в оздоровительной физической тренировке (фитнесе):</p> <p>а) используются сверхпределные нагрузки;</p> <p>б) используются нагрузки, не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточные для возникновения тренировочного эффекта;</p> <p>в) нагрузка отсутствует;</p> <p>г) все представленные ответы верны.</p> <p>5. Укажите все физиологические эффекты разминки:</p> <p>а) возрастает приток крови к мышцам;</p> <p>б) увеличивается скорость обмена веществ между кровью и мышцами;</p> <p>в) уменьшается скорость обмена веществ внутри мышц;</p> <p>г) проявляется репетиционный эффект.</p> <p>6. Укажите все физиологические эффекты растяжки:</p> <p>а) снижает внутреннюю температуру тела;</p> <p>б) позволяет избежать или уменьшить боль в мышцах после большой физической нагрузки;</p> <p>в) увеличивает эластичность мышц, связок, суставных капсул, способствует</p> |
|--|--|

| | | | |
|---|--|---|------|
| | | <p>профилактике травматизма (растяжений, разрывов);</p> <p>г) негативно воздействует на эмоциональную сферу человека.</p> <p>7. Укажите все эффекты силовой тренировки:</p> <p>а) увеличивает мышечную силу;</p> <p>б) повышает мышечную выносливость;</p> <p>в) уменьшает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;</p> <p>г) является средством изменения формы тела.</p> | |
| 4 | <p>Тема 4.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p>1. Примерные вопросы для подготовки к тестированию</p> <p>2. Физиологические эффекты разминки.</p> <p>3. Эффекты кардиотренировки.</p> <p>4. Эффекты силовой тренировки.</p> <p>5. Физиологические эффекты заминки.</p> <p>6. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Технология проведения оздоровительной физической тренировки.</p> <p>8. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Выполнение теста</p> <p>1. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердца?</p> <p>а) 200-240 уд/мин;</p> <p>б) выше 180 уд/мин;</p> <p>в) 130-180 уд/ми</p> <p>2. Явление, возникающее в результате выполнения нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям называется:</p> <p>а) переутомление;</p> <p>б) перетренированность;</p> <p>в) перенапряжение</p> <p>3. Для здоровья женщины большое значение имеют упражнения, развивающиеся:</p> <p>а) мышцы брюшного пресса и спины;</p> <p>б) мышцы тазового дна;</p> <p>в) мышцы рук и ног.</p> | УК-7 |
| 5 | <p>Тема 5. Основы техники безопасности и самоконтроль занимающихся</p> | <p><i>Примерные вопросы для подготовки к исследовательской работе</i></p> <p>1. Медицинское обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>2. Охарактеризуйте мониторинг здоровья участников образовательного процесса как динамическую количественную скрининг-диагностику.</p> | УК-7 |

| | | | |
|----|---|---|------|
| | физическими упражнениями и спортом | <p>3. Перечислите основные показатели физического развития.</p> <p>4. Опишите процесс тестирования основных показателей физической подготовленности.</p> <p>5. Охарактеризуйте мероприятия, предотвращающие педагогическую опасность, угрожающую жизни и здоровью обучающегося.</p> <p>2. Исследовательская работа(Часть 1. - Заполнение карты самообследования) Он-лайн заполнение предпочтительнее для последующей обработки полученных данных.</p> | |
| 6. | Тема 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка | <p>Составление индивидуального комплекса упражнений ППФП</p> <p>Составить конспект занятия и продемонстрировать выполнение упражнений (возможно использование фото или видео)</p> | УК-7 |
| 7 | <i>Тема 7. Основы военной подготовки (военная топография)*.</i> | <p>Выполнение теста</p> <p>1. Что такое прямой азимут: Варианты ответов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. направление от своей точки стояния на какой-либо ориентир на местности 2. направления от своей точки стояния на север 3. направления от своей точки на север + 180° 4. направление от своей точки стояния на какой-либо ориентир на местности, измененное на 180° 5. расстояние по прямой от своей точки стояния до какого-либо ориентира на местности. <p>2. В военной топографии различают следующие виды условных знаков: Варианты ответов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. масштабные условные знаки (площадные и линейные) 2. внemасштабные условные знаки (точечные) 3. пояснительные знаки 4. дорожные знаки 5. знаки безопасности <p>3. Назовите координаты (дайте целеуказание) тригонометрического пункта 214,3 по квадратам координатной сетки карты («улитке»):</p> | УК-7 |



Варианты ответов

1. 0765 - 1
2. 6608 - 0
3. 6508 - 8
4. 6507 - 8
5. 6507 - 7

6. Типовые задания для промежуточной аттестации с указанием критериев и шкал оценивания.

1 семестр, зачет

6.2.1. Примерный перечень вопросов к зачёту:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.
4. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
5. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.
6. Государственная поддержка различных видов физической культуры.
7. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.
8. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.
9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Характеристика функциональной системы движения.
11. Образование энергии мышечного сокращения.

12. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.
 13. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.
 14. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.
 15. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).
 16. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.
 17. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.
 18. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.
 19. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.
 20. Организованная физическая активность взрослого населения.
 21. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.
 22. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.
 23. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.
 24. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.
 25. Турист – экскурсант – путешественник: сходства и отличия.
 26. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.
 27. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж. Страховка.
 28. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
 29. Виды спорта. Классификация.
 30. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
 31. Универсиада – Всемирные студенческие игры.
 32. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.
 33. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 34. Врачебный контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
 35. Педагогический контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
 36. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
 37. Технические средства мониторинга основных функциональных показателей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
 38. Программы мониторинга здоровья обучающихся.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Исследовательская работа Часть 1.(Заполнение карты самообследования)

КАРТА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Дата обследования: « » 20... г.

Ф.И.О _____

Факультет (институт) _____, группа _____
1. Возраст 18, пол _____.

2. Семейное положение _____.
3. Дети (возраст) _____.
4. Умеете ли Вы плавать (25 м без подручных плавсредств) да нет
5. Вид(ы) спорта, которым занимался в школе _____. В настоящее время:
-

6. Имею действующий спортивный разряд/спортивное звание по _____ (видспорта)

Шразряд, Празряд, Іразряд, КМС, МС, МСМК (нужное подчеркнуть)

7. Занимаюсь фитнесом (оздоровительными физическими тренировками) _____ раз в неделю, по _____ мин, какими

(наименование)

8. Длина тела _____ см. Масса тела _____ кг, окружность грудной клетки _____ см.

Осанка _____, стопа _____.

9. Частота простудных заболеваний за год _____. Количество дней, пропущенных по болезням за год _____.

10. АД в покое _____, ЧСС в покое _____.

11. Прыжок в длину с места _____ см, гибкость из наклона стоя _____ см.

12. Для мужчин: Подтягивания на перекладине _____ кол. раз, поднимание ног (до параллели полу) в висе на перекладине _____ макс. кол. раз.

Для женщин: «пресс» (и.п. лёжа, ноги согнуты сесть-лечь за 1 мин) _____ кол. раз, «отжимания» сгибание, разгибание рук в упоре на скамейке (плечо параллельно полу) кол. раз _____.

13. Индивидуальный комплекс профессиональной прикладной физической подготовки:

Наименование программы _____ (*Например: кроссфит*)

Количество тренировок в неделю _____.

Продолжительность одной тренировки (мин) _____.

Подробный комплекс упражнений:

(Заполняется для уникального индивидуального комплекса, не имеющего общепринятого названия оздоровительной тренировки)

Методические рекомендации по подготовке и написанию отчёта по исследовательской работе

При написании отчёта обучающемуся требуется умение выделить главное в тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами)

Структура отчёта должна включать следующие составные части и разделы:

- Титульный лист.
- Содержание.
- Введение.
- Основное содержание.
- Заключение.
- Список использованной литературы.
- Приложение

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультет и кафедра на которой выполняется работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование значимости исследовательской работы:

- актуальность;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание:

- результаты проделанной работы

5. Заключение:

- основные выводы;
- личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Библиографические описания документов в списке литературы оформляются в соответствии с ГОСТом (ГОСТ 7.1-2003). В начале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

Видео и фото-материалы, анкеты, первичные результаты измерений, таблицы, схемы.

Требования к оформлению отчёта.

отчёт должен быть выполнен с применением компьютерных печатающих устройств или машинописным способом. Работа печатается на листах формата А4. Она должна быть переплетена и размещена в специальной папке. Текст печатается через 1,5 интервала с применением шрифта типа «TimesNewRoman», 14-го размера (кегля). Страница должна содержать 29-31 текстовую строку. Текст должен быть отформатирован по ширине страницы.

Объем печатного текста, включая титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение и список литературы должен составлять 15 страниц и не превышать 30 страниц. В этот объем не входят библиографический список, приложения.

Страницы текста нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всей работе, включая приложения. Порядковый номер печатается в нижнем поле страницы по центру без точки. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц текста. Номер страницы на титульном листе не проставляется. Нумерация страниц проставляется, начиная со страницы «Содержание», на которой проставляется цифра «2». Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами с точкой, например: 1.1. и т.д.

Параграфы располагаются по порядку друг за другом. Заголовки структурных элементов текста следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Очередной раздел можно начинать на том же листе, на котором заканчивается предыдущий раздел, однако не допускается размещать заголовок раздела на одном листе, а его текст на другом. Переносы слов в заголовках не допускаются. Расстояние между заголовками и текстом должно быть равно 1,5 интервала.

Реферат выполняется в единой стилевой манере, научным языком, в ней не должны допускаться грамматические, орфографические, стилистические ошибки и опечатки.

Образец титульного листа

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт общественных наук
Кафедра физического воспитания

Физическая культура и спорт
Отчёт об учебно-исследовательской работе

Выполнил:
Ткаченко Ираида Васильевна,
Гр. ИО – 2331

Проверил:
И.Л. Бахтина, зав. кафедрой ФВ

Екатеринбург, 2023

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания:

| Код и наименование компетенции и для ОП | Шкала оценивания | | | |
|---|------------------|----------|---------------------|-----------------------|
| | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» | «неудовлетворительно» |
| | | | | |

| ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК) | «зачтено» | | «не зачтено» | |
|---|--|--|---|---|
| | Выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации продемонстрировал: | | | |
| УК-7, УК-7.1, УК-7.2 | <p>системные знания по всем разделам программы дисциплины, способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности</p> | <p>системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности</p> | <p>фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины</p> | <p>отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины;</p> |
| | <p>при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы</p> | <p>при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументировано изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, ответить на дополнительные вопросы</p> | <p>при устном ответе высказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение</p> | <p>при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | <p>Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.</p> | <p>Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительным и пробелами и неточностями) знание учебного материала.</p> | <p>Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.</p> | <p>Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.</p> |
| | <p>Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)</p> | <p>Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их</p> | <p>Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья.</p> | <p>Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его применению на практике. Не умеет выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуально группе здоровья.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | <p>выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)</p> | <p>действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная , специальная)</p> | <p>я, специальная)</p> |
| | <p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения</p> | <p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных</p> | <p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные</p> | <p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Не способен выполнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная); Не способен</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт». | заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. | задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий. | оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя. Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», соответствующих индивидуальной группе здоровья. |
|--|--|---|---|---|

7. Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся

Организационные требования к освоению дисциплины

Освоение содержания дисциплины осуществляется на лекциях и практических занятиях. Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплин кафедрой организуются консультации. По итогам освоения дисциплин осуществляется аттестация обучающихся в форме экзамена.

Рекомендации для лекции

Лекция является важнейшей формой организации учебного процесса, которая

- ✓ знакомит с новым учебным материалом;
- ✓ разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- ✓ систематизирует учебный материал;
- ✓ ориентирует в учебном процессе.

Для освоения содержания дисциплин кафедры используются лекции трех типов: изложение материала в развернутом виде, установочные лекции для организации самостоятельной работы по отдельным темам, обзорные лекции для выделения основных линий, проблем, для разъяснения наиболее трудных вопросов.

Для того чтобы лекция для обучающегося была продуктивной, к ней следует готовиться. От того, как обучающийся подготовится к лекции, во многом зависит качество её усвоения. Предварительная подготовка к лекции включает:

- повторение материала предшествующей лекции путём просмотра её записей по конспекту;
- ознакомление с примерным содержанием предстоящей лекции и контрольные вопросы по данной теме;
- определение вопросов, на которые следует обратить особое внимание в ходе слушания предстоящей лекции;
- определение целевой установки на предстоящую лекцию и создание на её основе

психологической настроенности;

- подготовка основных и вспомогательных материалов для работы в ходе прослушивания лекции (тетрадь для конспекта, ручка, цветная паста для записей, чертёжные принадлежности и т.д.);

- уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- выписать основные термины.

Во время лекции важно внимательно слушать и вести запись лекции. Студенту необходимо научиться слушать лекцию с максимальной пользой, уметь воспринимать содержание лекции творчески, с предельно ясным пониманием.

При слушании лекции нужно усвоить:

- научную сущность изучаемого материала;
- научную логику связи теории с жизнью и практикой;
- взаимосвязь данной лекции с другими лекциями и смежными науками;
- глубоко осмыслить сформулированные закономерности и понятия науки, приведённые факты, доказательства, аргументацию выдвигаемых положений.

Важными условиями эффективного усвоения изложенного материала в лекции являются: умение продуктивно вести записи, выделяя в тексте новые понятия, чтобы их легко можно было отыскать и запомнить. Обучающийся должен обращаться к своим записям не один раз. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день. Лекцию необходимо прочитать, заполнить пропуски, расшифровать и уточнить некоторые сокращения, дополнить некоторые недописанные примеры. Особое внимание следует уделить содержанию нормативных документов, их структуре.

Лекционный материал является важным, но не единственным для освоения учебных дисциплин. Глубина, прочность запоминания и качество знаний определяется не количеством прочтенного материала, а её качественным осмысливанием. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям нужно не просто читать, не просто запоминать определения и факты, а стремиться выявить и осмыслить взаимосвязь явлений и фактов внутри системы.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка обучающихся к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. На практических занятиях осуществляется входной и рубежный аудиторный контроль в виде контрольных работ и тестов, по основным понятиям дисциплины. Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия. Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по подготовке, вопросами для самоконтроля.

При подготовке к практическим занятиям следует:

- выяснить тему предстоящего занятия, изучить план, составить ориентировочный план подготовки к занятию;
- повторить и восстановить в памяти содержание записей конспекта, а затем изучить текст соответствующего раздела учебника;
- ознакомиться с рекомендуемой литературой в том порядке, как она указана в плане: вначале - основной, затем - дополнительной (при чтении полезно делать рабочие записи по каждому пункту плана, желательно выписывать непонятные слова и вопросы на полях конспекта, с тем, чтобы в последующей работе над темой уточнить их значение);
- составить развёрнутый план выступления с особенностями каждого вида семинарских занятий;
- проработать вопросы по изучаемой теме.

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому студент должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

Тестирование является формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

Тестирование

Готовясь к тестированию по отдельной теме, нужно двигаться «вглубь», по всему разделу – повторить все темы.

В тестах всегда много заданий, проверяющих уровень владения понятийным аппаратом. Как правило, для ответа на них достаточно запомнить некоторые ключевые моменты, на основе которых понятно, что к какой области относится. Очень часто сама формулировка задания уже «нацеливает» на верный ответ.

В тестах также уделяется повышенное внимание различным классификациям, последовательностям тех или иных событий, стадий (этапов), законам и закономерностям.

При работе с тестовой системой необходимо внимательно прочитать инструкцию, обратить внимание на время тестирования. На вопросы можно отвечать в любой последовательности, возвращаясь к вопросам, вызвавшим затруднение. Результаты теста будут выведены на экран после нажатия кнопки *«Завершить тестирование»*.

При подготовке к тестированию конспекты лекций – менее надежный источник, чем программа курса и рекомендуемые в ней основные учебники. Ведь составители теста руководствуются именно этими источниками.

Большинство вопросов довольно просты, для ответа на них достаточно общей эрудции в сфере получаемой профессии.

Если в задании даются на выбор несколько вариантов ответов – внимательно и до конца прочтайте все их! В случае затруднения с выбором правильного варианта действуйте методом исключения – сначала определите явно не подходящие по смыслу ответы, а потом уже выбирайте между оставшимися. Помните, что в тестах не бывает частично правильных вариантов ответов. Если вы замечаете, что тот или иной вариант явно неверен в какой-то своей части – значит, он неверен целиком.

Если сомневаетесь в своем варианте – все равно дайте его, но не оставляйте вопросы вообще без ответов. Оставленные без ответов задания в любом случае будут засчитаны как ошибки, а среди тех ответов, что вы дадите даже без уверенности в их правильности, наверняка окажется некоторый процент верных, так что это в любом случае улучшит итоговый результат тестирования.

Когда вопрос сформулирован в открытой форме, подразумевает необходимость самостоятельно вписать ответ, следует иметь в виду, что система признает в качестве верных только те варианты и в том написании, что «заложены» в нее при разработке. Конечно, разработчики тестов стремятся учесть это, предполагая в качестве верных ответов несколько синонимов, в разных грамматических формах, и иногда даже допуская возможность некоторых грамматических ошибок. Однако все предусмотреть невозможно, поэтому настоятельно рекомендуется:

- при наличии нескольких синонимичных вариантов ответа давать наиболее очевидный, распространенный;
- записывать ответ в той грамматической форме, чтобы он согласовывался с остальной частью предложения;
- внимательно следить за отсутствием опечаток: из-за единственной перепутанной буквы верный по существу ответ может быть не засчитан.

Процедура тестирования ограничена во времени и предполагает максимальное сосредоточение студента на выполнении теста, содержащего несколько тестовых заданий.

Студенту рекомендуется:

- при неуверенности в ответе на конкретное тестовое задание пропустить его и переходить к следующему, не затрачивая много времени на обдумывание тестовых заданий при первом проходе по списку теста;

- при распределении общего времени тестирования учитывать (в случае компьютерного тестирования), что в автоматизированной системе могут возникать небольшие задержки при переключении тестовых заданий.

Необходимо помнить, что:

- тест является индивидуальным, общее время тестирования и количество тестовых заданий ограничены и определяются преподавателем в начале тестирования;

- по истечении времени, отведённого на прохождение теста, сеанс тестирования завершается;

- допускается во время тестирования только однократное тестирование;

- вопросы студентов к преподавателю по содержанию тестовых заданий и не относящиеся к процедуре тестирования не допускаются;

Тестируемому во время тестирования запрещается:

- нарушать дисциплину;

- пользоваться учебно-методической и другой вспомогательной литературой, электронными средствами (мобильными телефонами, электронными записными книжками и пр.);

- использование вспомогательных средств и средств связи на тестировании допускается при разрешении преподавателя;

- копировать тестовые задания на съёмный носитель информации или передавать их по электронной почте;

- фотографировать задания;

- выносить из аудитории записи, сделанные во время тестирования.

На рабочее место тестируемому разрешается взять ручку, черновик, калькулятор.

За несоблюдение вышеперечисленных требований преподаватель имеет право удалить тестируемого, при этом результат тестирования удаленного лица аннулируется.

Тестируемый имеет право:

Вносить замечания о процедуре проведения тестирования и качестве тестовых заданий.

Перенести сроки тестирования (по уважительной причине) по согласованию с преподавателем.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к модульным контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом

позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, краткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого освоения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

В зависимости от места и времени проведения самостоятельной работы обучающихся (СРО).

Основными принципами организации СРО являются: максимальная индивидуализация, систематичность, непрерывность, сотрудничество преподавателя и обучающегося.

Основные задачи управления самостоятельной работой обучающихся:

1. Развитие у обучающихся практических умений самостоятельного изучения учебной литературы, электронных источников с обязательным сопоставлением теоретических положений с практической деятельностью.
2. Развитие у обучающихся практических умений реферативного и аналитического обзора учебно-методической и нормативной литературы.
3. Ознакомление обучающихся с содержанием и особенностями конкретных документов организационно-управленческого характера и практикой их применения.
4. Развитие у обучающихся написания обзорно-реферативных и курсовых работ.

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студентов. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студентов.