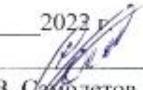


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)  
Факультет безопасности жизнедеятельности  
Кафедра социальной безопасности

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности  
« 24 » марта 2022 г.  
Начальник управления   
/ Р.В. Самолотов /

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 03 » марта 2022 г. № 03

Председатель  / М.А. Миненкова /



### Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:

Безопасности жизнедеятельности

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета безопасности жизнедеятельности  
Протокол « 03 » 03 2022 г. № 7  
Председатель УМКом   
/ Е.М. Приорова /

Рекомендовано кафедрой социальной  
безопасности

Протокол от « 03 » 02 2022 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/ Е.М. Приорова /

Мытищи  
2022

Автор-составитель:

Ковалев Д.В., доцент

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 № 121.

Дисциплина входит в модуль «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	11
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	12
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование у студентов сознательное и ответственное отношения к вопросам личной ответственности за состояние своего здоровья и физической подготовки;
- вооружение учащихся необходимой системой знаний, навыков и умений по данной дисциплине в рамках школьного предмета «Физическая культура»;

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая компетенция:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в модуль «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» обязательной части Блока 1 «Дисциплины(модули)» и является обязательной дисциплиной.

Она преподается в течение 3 учебного семестра и имеет дидактически обоснованные логические и содержательно-методические взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Основы военной службы».

Приобретенные студентами в ходе изучения данной дисциплины знания, умения и готовности будут необходимы им при последующем изучении такой дисциплины как «Безопасный отдых и туризм».

Изучением дисциплины достигается формирование у бакалавров представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	72.2
Лекции	4
Практические занятия	68
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации - зачет в 3 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов. Физическая культура, оздоровительная физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.		12
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательное умение и навык, система физического воспитания, естественно-научные основы физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры.	2	14
Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки, спортивные соревнования.		14
Тема 4. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. Возрастные особенности, работоспособность учащихся, двигательный режим, осанка.	2	14
Тема 5. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха. Оздоровительная физическая культура, оздоровительная физическая тренировка, эффективные формы и средства физической культуры.		14
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура, оздоровительная физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка.	8	Изучение учебной литературы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Конспект, выступления на практических занятиях
Социально-биологические основы физической культуры	Саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода.	8	Изучение учебной литературы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Конспект, выступления на практических занятиях
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки	12	Изучение учебной литературы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Конспект, выступления на практических занятиях
<b>Итого:</b>		<b>28</b>			

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
<b>УК-7</b> .Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и професси-	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

**5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать:</i> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <i>Уметь:</i> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Выступление на практическом занятии, реферат, оценка спортивно-технической подготовки.	Шкала оценивания выступления на практическом занятии Шкала оценивания реферата Шкала оценивания спортивно-технической подготовки
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<i>Знать:</i> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <i>Уметь:</i> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики <i>Владеть:</i> - методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Выступление на практическом занятии, реферат, оценка спортивно-технической подготовки.	Шкала оценивания выступления на практическом занятии Шкала оценивания реферата Шкала оценивания спортивно-технической подготовки

**Описание шкал оценивания**

**Шкала оценивания выступления на практическом занятии**

Балл	Критерии оценивания
11-20	За полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа

	(лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
<b>6-10</b>	За полный ответ на поставленный вопрос в объеме (лекции) преподавателя с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя;
<b>4-5</b>	За ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
<b>0-3</b>	За ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

### Шкала оценивания реферата

<b>Балл</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>16-20</b>	Проявил самостоятельность и оригинальность. Продемонстрировал культуру мышления, логическое изложение проблемы безопасности. Обобщил междисциплинарную информацию по предмету. Применил ссылки на научную и учебную литературу. Определил цель и пути ее достижения при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал и обосновал собственную позицию.
<b>11-15</b>	Проявил самостоятельность. Показал культуру мышления, логично изложил проблему. Обобщил некоторую междисциплинарную информацию. Не применил достаточно ссылок на научную и учебную литературу. Смог поставить цель при анализе междисциплинарной информации по предмету. Сформулировал некоторые выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал, но не обосновал собственную позицию.
<b>6-10</b>	Проявил некоторую самостоятельность. Применил логичность в изложении проблемы. Не в полной мере обобщил междисциплинарную информацию. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. С трудом сформулировал цель при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал некоторые выводы. Отчасти применил анализ проблемы по БЖД. Не сформулировал собственную позицию.
<b>0-5</b>	Не проявил оригинальности при написании реферата. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Допустил ошибки при применении анализа проблемы по БЖД. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. Не сформулировал конкретные выводы.

### Шкала оценивания спортивно-технической подготовки

<b>Балл</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>6-10</b>	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада;
<b>4-5</b>	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;

**0-3**

Материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Примерные темы выступлений на практических занятиях**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура, оздоровительная физическая культура.
3. Спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
4. Физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка.
5. Ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.
6. Социально-биологические основы физической культуры
7. Организм человека, функциональная система организма.
8. Саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление.
9. Перетренировка, физическая тренировка.
10. Психологический стресс, экологические факторы.
11. Максимальное потребление кислорода.
12. Двигательное умение и навык, система физического воспитания.
13. Естественно-научные основы физического воспитания.
14. Социально-биологические основы физической культуры.
15. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Массовый спорт, спорт высших достижений.
17. Системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
18. Спортивные соревнования.
19. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.
20. Возрастные особенности, работоспособность учащихся, двигательный режим, осанка.
21. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.
22. Оздоровительная физическая культура, оздоровительная физическая тренировка.
23. Эффективные формы и средства физической культуры.

#### **Примерные темы для рефератов**

1. Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
4. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
6. Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
7. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

8. Задачи, содержание и формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе.
9. Цель и задачи физической культуры в системе научной организации труда учителя.
10. Подготовка общественно-физкультурных кадров в вузе.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей.
12. Студенческий спорт и система студенческих спортивных соревнований.
13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием здоровья.
14. Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
15. Социальное значение спорта. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
16. Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям.
17. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### **Примерные вопросы для зачета**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
11. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
12. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
13. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
15. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
16. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
18. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

### Примерные задания оценки спортивно-технической подготовки ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову за 1 мин (пресс): не менее 30 раз.
2. Из положения лежа на животе, руки за голову – прогибание за 1 мин.: не менее 40 раз.
3. Из положения лежа на спине – мост (см): 2-80; 3-70; 4-60; 5-50.
4. Шпагат (на правую и левую ногу): 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.
5. Равновесие – «ласточка»: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.

### СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гимнастические прыжки: открытый прыжок, прыжок «шагом»: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5
2. Элементы упражнений с мячом: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.
3. Элементы упражнений с обручем: 2-6.5; 3-7.5; 4-8.5; 5-9.5.

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b>										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):										
Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2

<b>3.Тест на общую выносливость:</b>										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
<b>4. Тест на гибкость:</b>										
стоя на гимнаст. скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В процессе освоения дисциплины студенту в рамках текущего контроля необходимо активно выступать на практическом занятии, пройти оценивание спортивно-технической подготовки, подготовить реферат.

#### **Требования к реферату**

Реферат – письменная работа по одному из актуальных вопросов в рамках дисциплины. Цель подготовки реферата – обобщение различных научных идей, концепций, точек зрения по наиболее важным изучаемым проблемам на основе самостоятельного анализа монографических работ и учебной литературы. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка рекомендованных тем, приведенных в рабочей программе дисциплины.. Подготовка реферата должна осуществляться в соответствии с планом, текст должен иметь органическое внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность.

Реферат должен иметь определенную структуру: содержание, введение, два-три параграфа основной части, заключение и список использованных источников и литературы, приложение (при необходимости).

Во введении (максимум 3–4 страницы) раскрывается актуальность темы, излагаются основные точки зрения, формируются цель и задачи исследования. В основной части раскрывается содержание понятий и положений, вытекающих из анализа изученной литературы и результатов эмпирических исследований. В заключении подводятся итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутыми задачами, делаются самостоятельные выводы и обобщения. Объем реферата должен составлять 10–15 страниц машинописного (компьютерного) текста.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

### **Требования к зачету**

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится устно по вопросам

### **Шкала оценивания зачета**

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>14-20</b>	Студент демонстрирует сформированные и систематические знания; успешное и систематическое умение; успешное и систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
<b>11-13</b>	Студент демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.
<b>0-10</b>	Студент демонстрирует неполные знания; в целом успешные, но не систематические умения; в целом успешное, но не систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	зачтено
0-40	не зачтено

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2013. - 528с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2013. - 240с.
3. Письменский, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для вузов /И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М. : Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб.пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд. - М.: Альфа-М, 2014. - 336с.
2. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Юрайт, 2017. — 531 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790#page/1>
3. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учеб. пособие. — 3-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 264 с. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8#page/1>
4. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2017. — 244 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC#page/1>

### 6.2.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.ed.gov.ru> – сайт Министерства образования РФ.
2. MyTest X - система программ для создания и проведения компьютерного тестирования, сбора и анализа их результатов <http://mytest.klyaksa.net>.
3. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>
4. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/load/85>
5. Поисковая система Яндекс <http://www.yandex.ru/>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных:**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.