

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный идентификатор:  
6b5279da4e44067f1010ca0b119f509c

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

Кафедра физического воспитания

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

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03  
Председатель \_\_\_\_\_



**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**  
Иностранный язык (английский язык) (итальянский или немецкий языки)

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
кафедры физического воспитания  
Протокол « 23 » марта 2022 г. № 8  
Председатель УМКом \_\_\_\_\_  
/А.А. Сердцева/

Рекомендовано кафедрой физического  
воспитания  
Протокол от « 23 » марта 2022 г. № 8  
И.о.зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
/Е.В. Разова/

Мытищи  
2022

Автор-составитель:  
Балашова Елена Юрьевна – доцент кафедры физического воспитания

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, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 121

Дисциплина входит в модуль «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» в обязательную часть 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. Объём и содержание дисциплины .....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. ....                     | 6  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине ..... | 8  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины. ....                                 | 14 |
| 7. Методические рекомендации по освоению дисциплины.....                                        |    |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....    | 19 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                                         | 19 |

## **1. Планируемые результаты обучения**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:** Целью физического воспитания студентов является 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.

#### **Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке 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 дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)».

### 3. Объём и содержание дисциплины

#### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| <b>Контактная работа:</b>                    | 72,2           |
| Лекции                                       | 4              |
| Практические занятия                         | 68             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,2</b>     |
| Зачет                                        | <b>0,2</b>     |
| Самостоятельная работа                       | 28             |
| Контроль                                     | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 3 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)<br>дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Лекции       | Практические занятия |
| Раздел I. Теоретический.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                      |
| <b>Тема 1. Физическая культура в режиме трудового дня.</b><br><i>Содержание.</i> Влияние малоподвижного образа жизни на организм. Феноменальная картина гиподинамии. Влияние на обменные процессы в организме человека. Значение физических упражнений в режиме трудового дня. Производственная гимнастика. Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня. | 2            | -                    |
| <b>Тема 2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</b><br><i>Содержание.</i> Структура тренировочного процесса. Сочетание физических качеств. Базовые упражнения. Структура двигательных действий. Индекс Кетле. Тест К. Купера. Физическая работоспособность. Режимы работы мышц. Лечебная и специальная физическая культура.    | 2            | -                    |
| Раздел II. Практический.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                      |
| <b>Тема 1. Общая физическая подготовка.</b><br>Обучение основным принципам физического воспитания и спорта. Стартовые приемы и команды, построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов и с предметами.                                                                                                                        | -            | 40                   |
| <b>Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по освоению упражнений, из комплекса ГТО (сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине).</b><br><i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</i>                                                                                                                                              | -            | 18                   |

|                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| <i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i>                                                                                                                                                                                          |   |    |
| <b>Тема 3. Профессионально-педагогическая подготовка.</b><br>1. Конспект урока утренней гимнастики, проведение с группой 10-15 упражнений из комплекса.<br>2. Знать субъективные и объективные признаки самоконтроля. Уметь измерить пульс. | - | 10 |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | 68 |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

| Темы для самостоятельного изучения                                                             | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                                 | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.          | Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни. | 6            | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к занятиям | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат          |
| Тема 2. Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования студентов. | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания.                               | 6            | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к занятиям | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат          |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и                                           | Здоровый образ жизни студента как результат распространения                                                                                                                                                                                              | 4            | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к          | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат          |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                              |                                            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|
| работоспособности человека.                                                                                                          | индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-реабилитационная физкультура.                                                                                                                            |   | занятиям                                                     |                                            |         |
| Тема 4. Роль физических упражнений направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма. | Влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему                                                                                                                                            | 4 | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к занятиям | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                            | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности | 4 | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к занятиям | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат |
| Тема 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студента.                                               | Микропаузы как очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями, оценка их роли и значения                                                                                                                                                                                           | 4 | Изучение учебной и научной литературы, подготовка к занятиям | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат |

|       |                                                                                                                               |    |  |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|
|       | в повышении работоспособности студентов.<br>Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Физкультурная пауза и минутка, их значение. |    |  |  |  |
| Итого |                                                                                                                               | 28 |  |  |  |

## 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                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях.<br>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.<br>2. Самостоятельная работа. | <b>Знает</b> социально-биологические основы физической культуры; ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>Умеет</b> составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; | Реферат, устный опрос | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устного опроса |



|  |             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |                                                              |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                              | составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                                              |
|  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. | <p><b>Знает</b> социально-биологические основы физической культуры; ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет</b> составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей;</p> <p>составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</p> <p><b>Владеет</b> способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств; способами</p> | Реферат, устный опрос | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания устного опроса |

|  |  |  |                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности. |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Шкала оценивания рефератов

| № п/п                                    | Оцениваемые параметры                                                                                       | Оценка в баллах |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                       | <i>Качество реферата:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 6               |
|                                          | - тема недостаточно раскрыта;                                                                               | 3               |
|                                          | - тема не раскрыта;                                                                                         | 0               |
| 2.                                       | <i>Использование демонстрационного материала:</i><br>- автор использовал рисунки и таблицы;                 | 5               |
|                                          | - использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;                                            | 3               |
|                                          | - представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.           | 1               |
| 3.                                       | <i>Владение научным и специальным аппаратом:</i><br>- использованы общенаучные и специальные термины;       | 2               |
|                                          | - показано владение базовым аппаратом.                                                                      | 1               |
| 4.                                       | <i>Четкость выводов:</i><br>- полностью характеризуют работу;                                               | 2               |
|                                          | - выводы нечетки                                                                                            | 1               |
|                                          | - имеются, но не доказаны.                                                                                  | 0               |
| Итого максимальное количество баллов: 15 |                                                                                                             |                 |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно. |
| 6     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «10 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                              |
| 4     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;                                                                                                                                                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| 1 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### 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 для подготовки к устному опросу

1. Лечебная и специальная физическая культура;
2. Формы производственной гимнастики;
3. Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
4. Понятие – вводная гимнастика;
5. Понятие - физкультурная пауза;
6. Понятие – физкультурные минуты;
7. Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
8. Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
9. Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
10. Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
11. Самоконтроль, дневник самоконтроля.

#### Примерные темы рефератов:

- Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

#### Зачет:

Выполнение примерных контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Бег на длинные дистанции: 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции 100 метров

Примерные вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

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

Реферат представляет собой письменную работу или выступление по определенной теме, в котором собрана информация из одного или из нескольких источников.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Репродуктивный реферат может представлять собой реферат-конспект (содержит фактическую информацию в обобщенном виде) и реферат-резюме (содержит только основные положения данной темы). Продуктивный реферат содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника. Продуктивный реферат может представлять собой реферат-доклад (имеет развернутый характер, наряду с анализом информации первоисточника содержит объективную оценку проблемы и путей ее решения) и реферат-обзор (составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения). Объем реферата должен составлять не менее 12 тыс. печатных знаков.

Структура реферата

- 1) титульный лист;
- 2) оглавление;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме выполнения контрольных нормативов для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок или ответов на вопросы, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок).

**Шкала оценивания зачета для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок:**

**Девушки**

|  | <b>Виды испытаний (тесты)</b>                                                                       | 5 баллов | 10 баллов | 20 баллов |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|  | Бег на 100 метров (с)                                                                               | 17,8     | 17,4      | 16,4      |
|  | Бег на 2 км (мин, с)                                                                                | 13.10    | 12.30     | 10.50     |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                    | 10       | 12        | 18        |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                     | 10       | 12        | 17        |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 8        | 11        | 16        |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 170      | 180       | 195       |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 32       | 35        | 43        |

**Юноши**

|  | <b>Виды испытаний (тесты)</b>                                                                       | 5 баллов | 10 баллов | 20 баллов |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|  | Бег на 100 метров (с)                                                                               | 14,4     | 14,1      | 13,1      |
|  | Бег на 3 км (мин, с)                                                                                | 14.30    | 13.40     | 12.00     |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                        | 10       | 12        | 15        |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6        | 8         | 13        |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 210      | 225       | 240       |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 33       | 37        | 48        |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                     | 28       | 32        | 44        |

**Шкала оценивания зачета для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок**

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                  | Баллы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.                                         | 20-16 |
| Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 15-11 |
| Обучающийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.   | 10-6  |
| Обучающийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.                                                                                                   | 0-5   |

### **Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41-100                                                      | Зачтено              |
| 0-40                                                        | Не зачтено           |

## **6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.**

### **6.1. Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов / И. С. Барчуков. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для вузов / И. С. Барчуков. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2013. - 528с. – Текст: непосредственный.
2. Борисова И.В. Программа по женской гимнастике. М.: МГОУ, 2003.
3. Контроль и самоконтроль состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов на занятиях физической культурой: практикум / Борисова О.А., сост. - М. : МГОУ, 2013. - 22с. – Текст: непосредственный.

4. Борисова О.А. Основа подготовки к сдаче легкоатлетических норм ГТО: практикум / О.А. Борисова; отв. ред. О.С. Ткач. – М.:ИИУ МГОУ, 2017.- 44с. – Текст: непосредственный.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для вузов / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. - 2-е изд.,дораб. - М. : Академия, 2004. - 224с. – Текст: непосредственный.
6. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html> (дата обращения: 15.12.2021). - Режим доступа : по подписке.
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978522217627.html> (дата обращения: 15.12.2021). - Режим доступа : по подписке.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд.,стереотип. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444с. – Текст: непосредственный.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2007. - 366 с. – Текст: непосредственный.
10. Кузнецов В.И., Чикина Л.Е. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе. М.: Учитель, 2009.
11. Куранов Э.М., Пименьский А.В., Румянцев В.П. Методические указания и организация режима самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей. – М.: ГАУ, 1998.
12. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 15.12.2021). - Режим доступа : по подписке.
13. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для 8-9 кл.общеобразоват.организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2018. - 256с. – Текст: непосредственный.
14. Масалова, О.Ю. Физическая культура: пед. основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие / О. Ю. Масалова. - М. : КНОРУС, 2017. - 184с. – Текст: непосредственный.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html> (дата обращения: 15.12.2021). - Режим доступа : по подписке.
16. Пакин А.П. Организация самовоспитания студентов средствами физической культуры на академических и самостоятельных занятиях. Метод. указания. - М.: ГУЗ, 2005.
17. Симак В.В. Строевые и общеразвивающие упражнения. Учебно-методическое пособие. М.: МГОУ, 2013.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», дистанционное обучение.**

[www.kfv-mgou.ru](http://www.kfv-mgou.ru)

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре для заочного отделения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов заочного отделения;
8. Перечень вопросов к зачету для заочного отделения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады МГОУ среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

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

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

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

Лицензионное программное обеспечение:

Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office

Отечественное: Kaspersky Endpoint Security

Свободно распространяемое программное обеспечение:

Зарубежное: Google Chrome, 7-zip

Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций,



текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом учебной мебели, доской маркерной, ПК, ноутбуком, микрофоном, проектором;

- 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;
- тренажерный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем.