



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры и спорта 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.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов соответствующих компетенции:

УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3- Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.03.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания по физической культуре и спорту полезны для изучения дисциплин: «Двигательная рекреация и туризм» и «Прикладная и оздоровительная физическая культура».

Прикладная и оздоровительная физическая культура

Двигательная рекреация и туризм

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен



3.1 Знать:

3.1.1 научно-практические основы физической культуры и спорта;

3.1.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

3.2 Уметь:

3.2.1 использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.3 Владеть:

3.3.1 навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 64 самостоятельная работа : 1,4 : контактная работа: 70,6 ИКР: 6,6	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 1

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. Легкая атлетика				
1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	1	4	Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	2	4	Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.3	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	1	4	Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.4	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	2	4	Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.5	Выполнение задание самостоятельной работы /Ср/	1	0,7	
Раздел 2. Спортивные игры				
2.1	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	1	6	Л2.2Л3.1 Э1
2.2	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	2	6	Л2.2Л3.1 Э1
2.3	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/	1	6	Л2.2Л3.1 Э1
2.4	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/	1	6	Л2.2Л3.1 Э1
2.5	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/	2	8	Л2.2Л3.1 Э1
2.6	Обучение технике игры в баскетбол /Пр/	2	4	Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
2.7	Выполнение заданий самостоятельной работы /Ср/	2	0,7	
Раздел 3. Гимнастика				
3.1	Строевые упражнения /Пр/	1	2	Л2.2Л3.1 Э1



Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности)
44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)
Иностранные языки (английский и немецкий языки) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

3.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/	2	6	Л2.2Л3.1 Э1
3.3	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	4	Л2.2Л3.1 Э1
Раздел 4. Иная контактная работа				
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	1	3,3	
4.2	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	2	3,3	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
Показ двигательных умений и навыков
Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитываются вовлечённость в ФО и/или СМ среду и/или письменная работа для студентов, освобождённых от практических занятий и/или показ двигательных умений и навыков.

1. Вовлечённость в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (описание в пункте 5.4)
Максимальный балл за вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или
2. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом
 1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
 3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
 4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно- климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
 5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
 6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
 7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
 8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
 9. Скоростные способности и методика их развития.
 10. Основные виды выносливости и методика их развития.
 11. Гибкость и методика ее развития.
 12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
 13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
 14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
 15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
 16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
 17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
 18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
 19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
 20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
 21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
 22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
 23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).



Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности)
44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)
Иностранные языки (английский и немецкий языки) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 7

2 Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	
10,4–10,7					
3 Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	
159–150					
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25	24–20	19–15	14–10	5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

Тесты

Баллы

8 6 4 3 2

Бег 1000 м (мин, сек) ≤3,40 3,41–4,00

4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

Бег 60 м (сек)

до 7,9 8,0–8,2

8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

Прыжки в длину с места (см)

250 249–240

239–230 229–220 219–210

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

15 14–12 11–9

8–6

5

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

10 9–6 5–3

1

2

Б. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

А) Спортивное воспитание

Б) Физическая подготовка

В) Физическое воспитание

Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

А) Физическая подготовка

В) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовленность

Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

А) Средство тренировки

Б) Способы физического развития

В) Формы занятий спортом

Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

А) Физический, соматический, психологический

Б) Соматический, психологический, духовный

В) Соматический, психологический, социальный

Г) Физический, психологический, духовный

5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов – это:

А) Трудовая деятельность.

Б) Физический труд

В) Умственный труд.

Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

А) Противостояние утомлению

Б) Особенность организма

В) Длительность упражнений

Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

А) Утомление



- Б) Перенапряжение
В) Истощение организма
Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия
Б) Гиподинамия
В) Дефицит движений
Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
А) Отдых
Б) Урегулирование физиологических процессов
В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:
А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:
А) Статическая работа мышц
Б) Динамическая работа мышц
В) Физическая работа мышц
Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
А) Физические качества
Б) Силовые способности
В) Выносливость
Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
А) Сила
Б) Терпение
В) Выносливость
Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
А) Специальная физическая подготовка
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
В) Начальная физическая подготовка
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:
А) Степень выносливости
Б) Поднятие тяжести
В) Физическое качество
Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
А) Тренажеры
Б) Спортивный инвентарь
В) Физические упражнения
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой – это:
А) Ритмическая гимнастика.
Б) Ходьба.
В) Плавание.
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.



19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.
Б) Прыжки.
В) Ходьба.
Г) Плавание.

20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C
Б) +15-18°C
В) +13-14°C
Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду: Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спорту

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать



закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты					Баллы
8	6	4	3	2	
1 Бег 1000 м (мин, сек)					≤5,00
5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20		
2 Бег 60 м (сек)					до 9,4
9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7		
3 Прыжки в длину с места (см)					³ 190
189–180	179–168	167–160	159–150		
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)					³ 60
59–50	49–40	39–30	29–20		
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)					³ 25
24–20	19–15	14–10	5–1		

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты					Баллы
8	6	4	3	2	
1 Бег 1000 м (мин, сек)					≤3,40
3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00		
2 Бег 60 м (сек)					до
7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2	
3 Прыжки в длину с места (см)					³ 250
249–240	239–230	229–220	219–210		
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					³ 15
14–12	11–9	8–6	5		
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)					³ 10
9–6	5–3	2	1		

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10-14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0-9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы



суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание в полном объёме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
– умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
– владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

– неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
– хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
– хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне: ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
– владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
– неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
– не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.	Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник (https://book.ru/book/938839)	Москва : КноРус, 2021	ЭБС
Л2.2	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура: учебник (https://book.ru/book/939387)	Москва : КноРус, 2021	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
--	---------------------	----------	-------------------	--------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
ЛЗ.1	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.topsport.ru			
Э2	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .			
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.			

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

MS Office365
MikTex
LMS Moodle
Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Справочник «Информио» (http://www.informio.ru/) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: http://www.informio.ru/ . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования.

Игровой спортивный зал – 264 кв. м

Оборудование: шведская стенка – 10 шт.; брусья навесные – 5 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; баскетбольные кольца – 2 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съемная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическому занятию, поскольку оно является важнейшей формой организации учебного процесса по данной дисциплине.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и практических навыков, которыми необходимо овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

2. Допускается участие в научно-практических конференциях, где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме в области физической культуры и спорта. При самостоятельной работе у обучающихся развивается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывают практическую помощь студентам при подготовке к зачету.



3. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного Url– адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля. Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

4. В освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся.

5. В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья



ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями 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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);



в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

44.03.05 Педагогическое образование Иностранные языки (английский и немецкий языки) очная 2023 Физическая культура и спорт

Проректор по учебной работе утверждено 24.04.2023 В.Е. Федоров

Ученым советом историко-филологического факультета

Протокол заседания № 8 от 21.04.2023

Председатель Ученого совета
историко-филологического
факультета

согласовано

Н. В. Гришина

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 08 от 05.04.2023

Заведующий кафедрой

согласовано

С. А. Ярушин

Автор (составитель)

С. А. Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1