



Программу составил (а):

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебного (ых) плана(ов) в составе ОПОП

Педагогическое образование: Начальное образование

утвержденная Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8 .

Программа утверждена: на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта Протокол от «16» апреля 2019 г. № 5

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель:

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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 профессиональноприкладной 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.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.

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

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                             | Результаты сформированности компетенции по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности                                              | <p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>                                                                                                                                                                     |
| ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма | <p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике | Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...<br>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуальноличностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их |
|                                                                                                             | развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

| Профиль (направленность) | курс | Всего часов | Количество часов по видам учебной работы |        |      |     |             |         |
|--------------------------|------|-------------|------------------------------------------|--------|------|-----|-------------|---------|
|                          |      |             | Лек.                                     | Практ. | Лаб. | КСР | Сам. работа | Экзамен |
|                          |      |             |                                          |        |      |     |             |         |
| Начальное образование    | 1    | 72          | 2                                        | 2      | 0    | 4   | 64          | 0       |
| Итого                    |      | 72          | 2                                        | 2      | 0    | 4   | 64          | 0       |

#### 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| №                                                                                                           | Раздел / Тема                                                                                             | Содержание                                                                                           | Количество часов |             |             |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|---|
|                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                      | Лекц.            | Практ. Лаб. | Сам. работа |   |
| 1 Курс                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                      |                  |             |             |   |
| 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |                                                                                                           |                                                                                                      |                  |             |             |   |
| 1.1.                                                                                                        | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества.<br>Ценности физической культуры. | 2                | 0           | 0           | 0 |

|      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |   |   |   |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 1.2. | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.                                         | Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия и терминология                                          | 0 | 2 | 0 | 0  |
| 1.3. | Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. | Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. | 0 | 0 | 0 | 2  |
| 1.4. | Психическая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.          | Понятие о системе физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Признаки и критерии нервноэмоционального и психофизического утомления.                                  | 0 | 0 | 0 | 2  |
| 1.5. | Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.          | Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.                                                                                      | 0 | 0 | 0 | 10 |

**2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

|      |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |   |   |   |   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 2.1. | Влияние социально-экологических, природноклиматических факторов и бытовых условий жизни на физическое | Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы, их влияние на организм и жизнедеятельность. Биологические ритмы и работоспособность. | 0 | 0 | 0 | 2 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

|       |                                                                                                                  |                                                                                                                                    |   |   |   |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| разв  | тие и<br>жизнедеятельность<br>человека.                                                                          |                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| 2.2.С | ганизм человека как<br>единая<br>саморазвивающаяся<br>биологическая система.<br>Физическое развитие<br>человека. | Анатомо-морфологическое<br>строение и основные<br>физиологические функции<br>организма, обеспечивающие<br>двигательную активность. | 0 | 0 | 0 | 2 |

|       |                                                                                                                                  |                                                                                                          |   |   |   |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 2.3.Р | ль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. | Функциональные системы организма (костная система, мышечная система). Физиологические системы организма. | 0 | 0 | 0 | 6 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

|      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2.4. | Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.<br>Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.<br>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования организма.<br>Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека | 0 | 0 | 0 | 14 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|

### 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

|        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 3.1    | Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.         | Понятие «здоровье», его содержание и критерии.<br>Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы риска и здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни.                                                                   | 0 | 0 | 0 | 2  |
| 3.2    | Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер | Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами. Содержательные особенности составляющего здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена. | 0 | 0 | 0 | 12 |
| послед | дствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных                                                                        | Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и                                                                                                             |   |   |   |    |

|                                                                                         |                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |   |     |   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|----|
|                                                                                         | веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения                        | табакокурения                                                                                                                                                                                              |   |     |   |    |
| <b>4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b> |                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |   |     |   |    |
| 4.1                                                                                     | физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. | Общая физическая подготовка.<br>Специальная подготовка.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Интенсивность физических нагрузок. Развитие физических качеств.                            | 0 | 0   | 0 | 2  |
| 4.2                                                                                     | физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. | Построение и структура учебнотренировочного занятия.<br>Методические принципы физического воспитания.<br>Средства и методы физического воспитания. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | 0 | 0   | 0 | 10 |
| 4.3                                                                                     | оговый контроль /Зачёт/                                                    |                                                                                                                                                                                                            | 0 | 4   | 0 | 0  |
|                                                                                         | ого 72                                                                     |                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2+4 | 0 | 64 |

#### **7.ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:**

Курсовая работа не предусмотрена

#### **8.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: .**

Контрольные вопросы и задания : Приложение 1

#### **9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рекомендуемая литература: Приложение 2.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.edu.ru> . Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

**Перечень программного обеспечения:**

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

**Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3**

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Стадион.
4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

**11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе, для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя.

Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Алтайский государственный педагогический университет» (ФГБОУ  
ВО «АлтГПУ»)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Код, направление подготовки (специальности):  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):  
Начальное образование

Форма контроля в семестре  
зачет 1

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
заочная

Разработчик: Нефедкин О.А., старший преподаватель

Утвержден на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол заседания от «16» апреля 2019 г., № 5  
Заведующий кафедрой: Золотухина И.А., к.п.н., доцент

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ  
КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ  
КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ**

| Индикаторы<br>сформированности<br>компетенций                 | Результаты обучения                                                                   | Формы контроля<br>и оценочные<br>средства |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ИУК - 7.1. Применяет<br>здоровьесберегающие<br>технологии для | Знать: научно-практические основы<br>физической культуры и здорового образа<br>жизни. | Вопросы к зачету<br>Тестовые задания      |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности                                                                                                         | Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                                                                     | Вопросы для самоконтроля             |
|                                                                                                                                                                                  | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной                                                                                                  | Контрольная работа                   |
| ИУК - 7.2.<br>Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма | Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;                                                                                           | Вопросы к зачету<br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                                                                  | Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуальноличностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. | Контрольная работа                   |
|                                                                                                                                                                                  | Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                               | Вопросы к зачету<br>Тестовые задания |
| ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике                                                                      | Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;                                                                                                                                                   | Тестовые задания                     |
|                                                                                                                                                                                  | Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...                                                                                                                                                                                                 | Вопросы для самоконтроля             |
|                                                                                                                                                                                  | Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической                                                                                                                        | Вопросы к зачету<br>Тестовые задания |
|                                                                                                                                                                                  | культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                            |                                      |

## 2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ

### КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

| Перечень индикаторов компетенций       | Виды учебной работы    | Формы контроля и оценочные средства | Баллы |
|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------|
| <b>Семестр 1</b>                       |                        |                                     |       |
| ИУК - 7.1.<br>ИУК - 7.2.<br>ИУК - 7.3. | Лекционные занятия     | Вопросы для самоконтроля            | 20    |
| ИУК - 7.1.<br>ИУК - 7.2.               | Практическое занятие   | Вопросы к практическим занятиям     | 20    |
| ИУК - 7.1<br>ИУК - 7.3.                | Контрольная работа     | Тестовые задания                    | 20    |
| ИУК - 7.1.<br>ИУК - 7.2.<br>ИУК - 7.3. | Самостоятельная работа | Тестовые задания                    | 10    |
| ИУК - 7.1.<br>ИУК - 7.2.<br>ИУК - 7.3. | Зачет                  | Вопросы к зачету                    | 30    |
| Всего                                  |                        |                                     | 100   |

## 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### СЕМЕСТР 1

#### 3.1. Вопросы по темам лекционных занятий:

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Что такое здоровье.
6. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу.
7. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека.
8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Какова норма ночного сна.

11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
13. Какие средства используются лечебной физической культурой.
14. Классификация и характеристика физических упражнений.
15. Укажите важный принцип закаливания организма.
16. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете.
17. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.
18. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебнотрудовой деятельности.

### 3.2. Тестовые задания 1.

Физическая культура это:

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) \* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Физическое воспитание это:

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3)\* часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности. ...

3. Средствами физической культуры являются:

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) \* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

4. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье это:

- 1) \* состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания

5. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) \* 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

6. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

- 1) интенсивностью;
- 2) \* задачами;

3) местом проведения.

7. К объективным показателям самоконтроля относится:

1)\* частота сердечных сокращений;

2) самочувствие; 3) аппетит.

8. Переутомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) \* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно - сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

9. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

1) баскетболом; 2)\*

греблей;

3) футболом.

10. Циклический вид спорта:

1)\* спринтерский бег; 2)

прыжки в воду;

3) синхронное плавание.

11. Закаливание детей необходимо начинать:

1) с парной бани;

2) с обливания холодной водой;

3) \* с воздушных процедур.

### **3.3. Примерные задания контрольных работ:**

**Контрольная работа не предусмотрена**

### **3.4. Примерные вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.

2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.

3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.

4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.

5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

7. Как действуют физические упражнения на организм человека.

8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

10. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

### 3.5. Примеры Кейс-стади: Не предусмотрено

### 3.8. Вопросы к зачету:

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
- 9.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Производственная физическая культура.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
27. Социально-биологические основы физической культуры.

## 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИУК – 7.1

|  | Оценка / уровень |
|--|------------------|
|--|------------------|

| Перечень компетенций                                                                                                                      | Неудовл (0-49 балл.) | Удовл (50-69 балл.) Пороговый уровень                                                                                                                                                                                                                          | Хорошо (70-84 балл.) Базовый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ИУК-7.1</b><br>«Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности» | Не сформировано      | <p><b>Знает:</b> Основы физической культуры</p> <p><b>Умеет:</b> Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.</p> <p><b>Владеет:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья</p> | <p><b>Знает:</b> Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> <p><b>Владеет:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p><b>Знает:</b> Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеет:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
|                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | я, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Перечень компетенций                                                                                                                                                            | Оценка / уровень        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                 | Неудовл<br>(0-49 балл.) | Удовл<br>(50-69 балл.)<br>Пороговый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Хорошо<br>(70-84 балл.)<br>Базовый уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Отлично<br>(85-100 балл.)<br>Высокий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ИУК-7.2<br>«Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма» | Не сформирован          | <p><b>Знает:</b> средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования</p> <p><b>Умеет:</b> составлять индивидуальные коррекционноразвивающие программы физического совершенствования</p> <p><b>Владеет:</b> на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной</p> | <p><b>Знает:</b> средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования,</p> <p><b>Умеет:</b> составлять индивидуальные коррекционноразвивающие программы физического совершенствования, исходя из особенностей индивидуальноличностных развития и траектории профессионального роста;</p> <p><b>Владеет:</b> на практике методами и</p> | <p><b>Знает:</b> средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Умеет:</b> составлять индивидуальные коррекционноразвивающие программы физического совершенствования, исходя из особенностей индивидуальноличностных развития и траектории профессионального</p> |
|                                                                                                                                                                                 |                         | социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Владеет:</b> на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                              |

### ИУК – 7.3

| Перечень компетенций                                                                                                 | Оценка / уровень        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | Неудовл<br>(0-49 балл.) | Удовл<br>(50-69 балл.)<br>Пороговый уровень                                                                                                                                                                                                                                                             | Хорошо<br>(70-84 балл.) Базовый<br>уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Отлично<br>(85-100 балл.)<br>уровень                                                                                                                                                              |
| <b>ИУК-7.3</b><br>«Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике» | Не сформировано         | <b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья<br><br><b>Умеет:</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...<br><b>Владеет:</b> Способами выявления и оценки индивидуальноличностных, профессионально- | <b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.<br><br><b>Умеет:</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...<br><b>Владеет:</b> Способами выявления и оценки индивидуальноличностных, | <b>Знает:</b> оздоровительных физического воспитания укрепление здо профилактику профессиональ заболеваний привычек; осуществлять сотрудничеств коллективных занятий культурой ... В<br>Способами |
|                                                                                                                      |                         | значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития                                                                                                                                                                                                                                  | профессиональнозначимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития                                                                                                                                                                                                                                              | выявления индивидуально профессиональ качеств и достижения бо. уровня развития ценностями фи культуры личности успешной социальной профессиональ деятельности                                     |