

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Ф.И.О. _____
«23» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.13 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата
(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Физическая культура
(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная
(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

Составители ФОС

доцент, к.ф.н. Мартазанов Х.М.

(должность, уч. степень, звание)



(подпись) (Ф. И. О.)

ФОС утвержден на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол заседания № 9 от « 30 » апрель 2018 г.

Заведующий кафедрой

Ибрагимов Бахорамов И.И.

(подпись)

(Ф. И. О.)

ФОС одобрен учебно-методическим советом

технологического-педагогического

факультета.

(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 9 от « 15 » мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Галимова Ахмадхоника Н.И.

(подпись)

(Ф. И. О.)

ФОС одобрен учебно-методическим советом

технологического-педагогического

факультета

(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 9 от « 15 » мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Галимова Ахмадхоника Н.И.

(подпись)

(Ф. И. О.)

ФОС рассмотрен на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от « 23 » мая 2018 г.

Председатель Учебно-методического совета университета

Ибрагимов Бахорамов И.И.

(подпись)

(Ф. И. О.)

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

В процессе освоения образовательной программы компетенции формируются по следующим этапам:

- 1) начальный этап дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- 2) основной этап позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- 3) завершающий этап предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

При освоении дисциплины (модуля) компетенции, закрепленные за ней, реализуются по темам (разделам) дисциплины (модуля), в определенной степени (полностью или в оговоренной части) и на определенном этапе, что приведено в Таблице 1.

Таблица 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Код компетенции	Номер темы (раздела) дисциплины (модуля)	Степень реализации компетенции при освоении дисциплины (модуля)	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины (модуля)
1.	ОК-8	1-12	способностью к самоорганизации и самообразованию	основной
2.	ОК-9	1-12	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	основной

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося во время текущей аттестации

Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося на зачете по дисциплине

Результат зачета	Показатели и критерии оценивания образовательных результатов
<i>гр.1</i> зачтено	<i>гр.2</i> Результат «зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приемами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют высокую (15...13) / хорошую (12..10) / достаточную (9...7) степень овладения программным материалом. Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и

Результат зачета	Показатели и критерии оценивания образовательных результатов
<i>зр.1</i>	<i>зр.2</i>
	промежуточной (экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне от достаточного до высокого.
не зачтено	Результат «не зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, не сформированы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций используются следующие типовые контрольные задания:

3.1. Текущий контроль успеваемости

Вопросы текущего контроля успеваемости на семинарах (практических занятиях)

3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
4. Простейшие методики и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и

восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

6. Основы методики массажа.
7. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
13. Методы самооценки специальной по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
14. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
15. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
16. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
17. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
18. Методика самостоятельного прикладной физической подготовки.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Типовые темы рефератов

- 1 Физическая культура и ЗОЖ.
- 2 Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
- 3 Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
- 4 Влияние физических упражнений на работу сердечно – сосудистой системы.
- 5 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

- 6 Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
- 7 Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
- 8 Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
- 9 Средства и методы развития выносливости.
- 10 Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
- 11 Средства и методы развития гибкости.
- 12 Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
- 13 Подготовка к сдаче норм ГТО.
- 14 ОФП и ее значение .
- 15 Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
- 16 Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
- 17 Коррекция осанки средствами физической культуры.
- 18 Средства и методы развития силовых качеств.
- 19 Нетрадиционные виды физической активности.
- 20 Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
- 21 Оздоровительные виды физической активности.
- 22 Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
- 23 Влияние физических упражнений на обмен веществ.
- 24 Физическая культура и развитие творческих способностей.
- 25 Физическая культура и долголетие.
- 26 Утомление, фазы утомления, первая помощь.
- 27 Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
- 28 Физическая культура в режиме дня студента.
- 29 Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
- 30 Профилактика стресса средствами физической культуры.

Типовые тесты / задания

Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта в. салочки

Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом

в. закрытый

Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

Типовые контрольные вопросы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение). Плавание.
8. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
9. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения на координацию движений.
12. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.
13. Современное состояние физической культуры и спорта.
14. Организм человека, как единая биологическая система.

16. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
17. Понятие о питании.
18. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
19. Понятия о гигиене.
20. Значение гигиенических требований и норм для организма.
21. Закаливание организма.
22. Средства, принципы и методы закаливания.
23. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
24. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
25. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
26. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
27. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.
28. Гигиенические требования и нормы.
29. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
30. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
31. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
32. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
33. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
34. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
35. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

36. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
37. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
38. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
39. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
40. Понятие об утомлении и переутомлении.
41. Средства восстановления.
42. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
43. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её

3.2. Промежуточная аттестация

Типовые вопросы к промежуточной аттестации (Зачет)

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).

11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Естественные основы физического воспитания студентов
18. Организм человека как единая биологическая система.
19. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
20. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
21. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
22. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
23. Спорт в системе физического воспитания студентов
24. Содержание и основные понятия теории спорта
25. Классификации видов спорта
26. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
27. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях

28. Социальные функции спорта
29. Понятие о соревновательной деятельности
30. Современное состояние развития спорта в России
31. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
32. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
33. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
34. История физической культуры. Олимпийские игры
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
50. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю)

Текущая аттестация

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала;
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических

действий или лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.

Типы практических контрольных заданий:

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации).

Оценивание обучающегося на текущей аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: Зачет.

При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;

- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2, и носит балльный характер.