

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт приоритетных технологий

Кафедра физического воспитания и оздоровительных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование
дисциплины
(модуля):

Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Специалитет

Специальность: 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства

Направленность (профиль) подготовки специалитета: Физические процессы нефтегазового производства

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 2025 - 2031 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства (приказ № 981 от 12.08.2020 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 27.05.2024 г., протокол № 9)

Разработчики:

Гладкова Т. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 08 от 21.06.2024 года

Зав. кафедрой



Жегалова М. Н.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - содействие развитию личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к осуществлению социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности к подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение методикой формирования комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

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

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Студент должен уметь:

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Студент должен владеть навыками:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- здоровые сберегающими технологиями

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	36	36
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+

Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины: Лекции (36 ч.)

Первый семестр. (36 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину "Физическая культура и спорт" (2 ч.)

Цель освоения дисциплины, задачи, компетенции, сформированные в результате освоения дисциплины.

Тема 2. Особенности реализации дисциплины "Прикладная физическая культура" (2 ч.)

Цель освоения дисциплины, задачи, компетенции, сформированные в результате освоения дисциплины.

Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 1) (2 ч.)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Потребности в физической культуре. Система мотивов в физической культуре. Ценностные ориентации в физической культуре.

Тема 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 2) (2 ч.)

Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Тема 5. Физическая культура личности студента (2 ч.)

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса

Тема 6. Спорт. Классификация видов спорта. Контрольный тест (2 ч.)

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.

Контрольный тест.

Тема 7. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений (2 ч.)

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физической развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 8. Студенческий спорт в ВолГУ (2 ч.)

Студенческий спорт, виды спорта, культивируемые в ВолГУ, Центр «Спортивный УНИВЕР», секции Центра «Спортивный УНИВЕР».

Тема 9. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений (2 ч.)

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

Тема 10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.)

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Тема 11. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты.

Тема 12. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Контрольный тест (2 ч.)

Восстановительные процессы при мышечной деятельности.

Контрольный тест.

Тема 13. Основы здорового образа жизни (2 ч.)

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая двигательная активность. Личная гигиена.

Тема 14. Профилактика вредных привычек (2 ч.)

Вредные привычки, их определение; влияние вредных привычек на здоровье, профилактика вредных привычек.

Тема 15. Основы рационального питания (2 ч.)

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (2 ч.)

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 17. Контрольное тестирование. Подведение итогов (2 ч.)

Форма измерения знаний обучающихся по лекционному курсу дисциплины «Физическая культура и спорта» - контрольное тестирование.

Проверка самостоятельной работы студентов, подведение итогов.

Тема 18. Контрольное тестирование. Подведение итогов (2 ч.)

Форма измерения знаний обучающихся по лекционному курсу дисциплины «Физическая культура и спорта» - контрольное тестирование.

Проверка самостоятельной работы студентов, подведение итогов.

6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине Первый семестр (36 ч.)

Вид СРС: Выполнение практических комплексов физических упражнений (36 ч.)

Тематика заданий СРС:

Студенты основной и подготовительной медицинских групп на выбор:

1. Выполняют практические комплексы физических упражнений, размещенных в СДО Moodle ВолГУ. Отчетность по модулям.
2. Регулярно посещают физкультурно-спортивные центры г. Волгограда с последующим предоставлением документа, подтверждающего факт посещения с указанием количества занятий (часов).
3. Посещают секции центра "Спортивный УНИВЕР" ВолГУ.

Студенты специальной медицинской группы (подгруппа А) регистрируются в мобильном приложении «Человек идущий», которое в реальном времени ведет подсчет шагов каждого участника и еженедельно предоставляют информацию о количестве пройденных шагов своему

преподавателю на потоке, по расписанию, установленному преподавателем.

Студенты специальной медицинской группы (подгруппа Б), имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, освобождаются от выполнения самостоятельных практических занятий физической культурой.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы

8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Сформированные глубокие знания о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Сформированное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Успешное и систематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Базовый уровень:

Необходимые знания о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Сформированные представления теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни.

Несистематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Отсутствие знаний о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Отсутствие необходимых умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Отсутствие навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	91 и более
Базовый	зачтено	71 – 90
Пороговый	зачтено	60 – 70
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся демонстрирует: достаточные знания в объеме рабочей программы по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильно изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины; усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по дисциплине; работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: фрагментарные знания в рамках изучаемой дисциплины; знания отдельных литературных источников, рекомендованных рабочей программой по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на занятиях или отказ от ответа, низкий уровень культуры исполнения заданий.

8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

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

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Вопросы, задания:

1. Знать понятия "физическая культура", "спорт", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическое упражнение"
2. Знать составляющие здорового образа жизни
3. Знать средства и методы физической культуры

Студент должен уметь:

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Задания:

1. Составить комплекс физических упражнений в различных видах производственной гимнастики
2. Развивать физические качества (сила, ловкость, быстрота) средствами и методами физической культуры
3. Использовать средства физической культуры для повышения эффективности учебного труда

Студент должен владеть навыками:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- здоровье берегающими технологиями

Задания:

1. Выполнять правила здорового образа жизни
2. Соблюдать правила личной и общественной гигиены
3. Целенаправленная, сознательная работа над собой в целях физического самосовершенствования

8.3. Вопросы промежуточной аттестации Первый семестр (Зачет)

1. Понятие «Физическая культура» - это: а) отдельные стороны двигательных способностей человека; б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации; в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств; г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.
3. Одной из форм физической культуры является: а) физическая подготовленность; б) физическое воспитание; в) спортивная тренировка; г) общая физическая подготовка.
4. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: а) воспитательные; б) образовательные; в) оздоровительные; г) все перечисленные задачи.
5. Укажите цель физического воспитания в вузе: а) выполнение государственных образовательных стандартов; б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности; в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов; г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов
6. Спорт – это: а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
7. К функциям спорта относятся: а) социализирующая; б) регламентирующая; в) подготовительная; г) допинговая.
8. Укажите конечную цель спорта: а) физическое совершенствование человека; б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся; в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
9. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца: а) лыжные гонки, бег; б) волейбол, настольный теннис; в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.
10. В результате систематических физических тренировок происходит: а) увеличение количества мышц. б) увеличение силы мышц; в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие

функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; а) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП: а) состояние здоровья; б) уровень физической подготовленности; в) условия и характер труда.

13. Физические упражнения – это: а) двигательные действия, укрепляющие организм; б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания; в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности; г) составная часть физической культуры.

14. Физическая подготовка – это: а) воспитание морально-волевых качеств; б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы; в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

15. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.

16. Физические качества – это: а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека; б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности; в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности; г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

17. К показателям физической подготовленности относятся: а) вес, рост; б) артериальное давление и ЧСС; в) время задержки дыхания; г) сила, выносливость, скорость.

18. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: а) эластичностью; б) гибкостью; г) растяжкой; в) разминкой.

19. Сила – это: а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»; б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений); г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

20. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется: а) физической работоспособностью; б) физической подготовленностью; в) общей выносливостью; г) тренированностью.

21. Бег на короткие дистанции развивает: а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту

22. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов? а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок; б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса; в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

23. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются: а) контроль за тренировочными нагрузками; б) контроль за техникой выполнения

упражнений; в) определение и оценка функциональных возможностей

24. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются: а) подготовительное, основное, медицинское; б) спортивное, физкультурное, оздоровительное; в) основное, специальное, спортивное; г) общеподготовительное и профессионально-прикладное

25. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую? а) после дополнительного обследования; б) при плохом самочувствии; в) при слабой физической подготовленности.

26. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит: а) о плохом самочувствии; б) о хорошем восстановлении организма, в) недостаточной тренированности организма.

27. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД: а) через 5-15 минут, б) через 30 минут, в) через час.

28. Высокий уровень здоровья характеризуется: а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах; б) отсутствием дефектов развития; в) отсутствием заболеваний.

29. Основным признаком здоровья является: а) отсутствие дефектов развития; б) отсутствие заболеваний; в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают: а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма; б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки; в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя: для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине;

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не

включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, - для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

Оценка качества освоения образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и государственную итоговую аттестацию выпускников.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести:

Форма текущего контроля: Контрольная работа

контрольные работы применяются для оценки знаний, умений, навыков по дисциплине или ее части. Контрольная работа, как правило, состоит из небольшого количества средних по трудности вопросов, задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа. Может занимать часть или полное учебное занятие с разбором правильных решений на следующем занятии.

Форма текущего контроля: Устный опрос, собеседование

устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной. Процедуры направлены на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Форма текущего контроля: Письменные задания или лабораторные работы

письменные задания являются формой оценки знаний и предполагают подготовка письменного ответа, решение специализированной задачи, выполнение теста. являются формами контроля и средствами применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании компетенций. Тест является простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний, умений и навыков, в некоторых случаях – даже формирование определенных компетенций. К формам промежуточного контроля можно отнести:

Форма промежуточной аттестации: Зачет

зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине, практики, готовности к практической деятельности.

Методика формирования результирующей оценки:

Первый семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 30 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 40 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме

результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич Теория и история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 216 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Бишаева А.А. Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 379 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/944084>
3. Горелов Александр Александрович Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2022. - 194 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>
4. Морщинина Д.В., Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2023. - 132 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/945677>
5. Федонов Р.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Русайнс, 2022. - 256 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/944755>

9.2 Дополнительная литература

1. Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2022. - 424 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/941736>
2. Егоров В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - ТулГУ, 2022. - 174 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/264026>
3. Кондаков Виктор Леонидович Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 149 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495966>
4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 184 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942994>
5. Письменский Иван Андреевич Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2021. - 450 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469114>
6. Письменский Иван Андреевич Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2023. - 450 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511117>
7. Руссу О.Н., под ред., Горшков А.Г., Кутьин И.В. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2022. - 175 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/941457>
8. Сизоненко Василий Васильевич Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2022. - 115 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/479048>
9. Стародубцев М. П. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. - 36 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/279371>
10. Стриханов Михаил Николаевич Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2022. - 160 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/493629>

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://elibrary.ru> - Научная библиотека

2. <http://kzg.narod.ru/> - журнал Культура здоровой жизни
3. <http://www.afkonline.ru/biblio.html/> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура
4. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <http://www.basket.ru> - сайт Федерации баскетбола России
6. <http://www.fismag.ru> - журнал Физкультура и спорт
7. <http://www.rusathletics.com> - сайт Федерации легкой атлетики России
8. <http://www.rusfootball.info> - сайт футбола России
9. <http://www.russwimming.ru/> - сайт Федерации плавания России
10. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
11. <http://www.volley.ru/> - сайт Федерации волейбола России
12. <https://m.volsu.ru> - ЭИОС ВолГУ

10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального учебного плана (при необходимости), изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

- индивидуальные консультации преподавателя;
- максимально полная презентация содержания дисциплины в ЭИОС (в частности, полнотекстовые лекции, презентации, аудиоматериалы, тексты для перевода и анализа и т.п.).

11. Перечень информационных технологий

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации; электронные учебники и обучающие компьютерные программы. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам.

11.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. 7-zip
2. Microsoft Windows (не ниже XP)
3. Microsoft Office (не ниже 2003)
4. Антивирус Kaspersky
5. Adobe Acrobat Reader
6. Специальное программное обеспечение указывается в методических материалах по ОПОП (при необходимости)

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы

(обновление выполняется еженедельно)

Название	Краткое описание	URL-ссылка
Научная электронная	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины	http://elibrary.ru/

библиотека	и образования.	
ЭБС "Лань"	Электронно-библиотечная система	https://e.lanbook.com/
ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система	https://znanium.com/
ЭБС BOOK.ru	Электронно-библиотечная система	https://www.book.ru/
ЭБС Юрайт	Электронно-библиотечная система	https://www.biblio-online.ru/
Scopus	Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства.	http://www.scopus.com/
Web of Science	Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.	https://apps.webofknowledge.com/
КонсультантПлюс	Информационно-справочная система	http://www.consultant.ru/
Гарант	Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации	http://www.garant.ru/
Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова		http://library.volsu.ru/

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (наборами демонстрационного оборудования), обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории и использование учебно-наглядных пособий для тематических иллюстраций, соответствующих рабочей учебной программе дисциплины.