

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Ребковец Ольга Александровна Должность: И.о. ректора Дата подписания: 20.04.2019 17:06 Уникальный программный ключ: e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb	ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки «Русский язык» и «Литература»		

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8

Зав. кафедрой физического воспитания  
Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.1.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки:** "Русский язык" и "Литература"

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Курс** 1

**Семестр:** 1

**Зачет:** 1 семестр

**Год набора:** 2019 -2021 г.

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП			СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50358

Составитель:

доцент кафедры физического воспитания Л.А. Баранова

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	9
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	11
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)	11
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	12
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	13
11. Материально-техническая база	15

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

*Цель освоения дисциплины* – формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

*Задачи освоения дисциплины:*

- формирование теоретических знаний;
- формирование системы методико-практических знаний;
- формирование практических навыков.

**Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.**

в курсе выделено 3 модуля:

<b>Теоретический курс</b>	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>
---------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (базовая часть).

Для изучения и освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента учебная дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

### 4. Содержание дисциплины

#### МОДУЛЬ 1. Теоретический курс

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

Предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.** Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

**Тема 2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни студента и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

**Тема 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.** Гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; основы организации физического воспитания в вузе;

**Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.** Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии; организация двигательной активности; режим труда и отдыха; профилактика вредных привычек; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Средства и методы физического воспитания; основы обучения движениям. Этапы обучения движениям; воспитание физических качеств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

## **МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия**

**Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.**

1. Познакомить с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма;
2. иметь общее представление о строении тела человека;
3. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма;
4. изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

### **Тема 2. Физиологические системы организма.**

1. Познакомить с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.

2. научить формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологической системы организма;

3. изучить физиологическую систему организма и ее функции.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования.

### **Тема 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.**

1. Познакомить с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости),

2. уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость,

3. практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого занимающегося.

*Приборы и материалы:* линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

### **Тема 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.**

1. Познакомить с методами исследования осанки и телосложения,

2. провести исследования индивидуального развития человека,

3. научить формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции,

4. практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

*Приборы и материалы:* лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

### **Тема 5. Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы.**

1. Познакомить с методами функциональной диагностики,

2. практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами,

3. научить определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

4. практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

### **Тема 6. Функциональная диагностика нервной системы.**

1. Познакомить с методами функциональной диагностики нервной системы.
2. Научить проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.
3. практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

## **5. Тематическое планирование**

**1 курс, 1 семестр**

### **Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	10	0	0	0	10
2	Методико-практические занятия	0	12	0	0	12
3	Самостоятельная работа	0	0	0	50	50
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>72</b>

### **Тематический план**

#### **Модуль 1**

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания	2	УК-7

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

2	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья	2	УК-7
3	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	2	УК-7
4	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	2	УК-7
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	2	УК-7
2	Физиологические системы организма	2	УК-7
3	Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности	2	УК-7
4	Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения	2	УК-7
5	Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы	2	УК-7
6	Функциональная диагностика нервной системы	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		



ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

1	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.	8	УК-7
2	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	8	УК-7
3	Возрастные особенности содержания занятий	2	УК-7
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.	8	УК-7
5	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	8	УК-7
6	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.	8	УК-7
7	Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.	8	УК-7

## 6. Самостоятельная работа

### Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплекс упражнений с указанием их применения.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

**Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

**Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий**

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

**Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

достижения в дневник:

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

**Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

## **7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено**

### **8. Перечень вопросов на зачет**

1. Что такое физическая культура? Почему она используется для укрепления здоровья человека.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
14. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Общие положения воспитания физических качеств.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
18. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
19. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
20. Адаптивная физическая культура. Цели и задачи.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **9.1. Основная учебная литература**

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843)
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244)
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973)

## 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 254 с.
8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учеб. для вузов по спец. «физ.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

- культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2009. – 304 с.
9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта :учеб.-метод. пособие для вузов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 164 с.
  10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
  11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. , стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
  12. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
  13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.
  14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
4. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>

## 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б.1.О.1.03.02 Физическая культура и спорт, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

### 11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.