**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

| ОДОБРЕНА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|
| Ученым советом Академии ВЭГУ | приказом ректора Академии ВЭГУ |
| (протокол от 28 июня 2021 г. , № 4) | от 31.08. 2021 № 71/а |

# Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

**Кафедра:** педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 09.03.03. Прикладная информатика, направленности (профиля) «Проектирование и разработка информационных систем» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 1. Общая характеристика

### 1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Физическая культура и спорт», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ: 09.03.03. Прикладная информатика (профиль Проектирование и разработка информационных систем) по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### 1.2. Цели реализации

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

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

1.2.2. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *знать*:

- виды физических упражнений;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1.2.3. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *уметь*:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

1.2.4. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *владеть*:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**1.3 Место в структуре ООП**

1.3.1. Данная дисциплина относится к блоку Б1.О.24 Обязательной части и изучается по заочной форме с применением ЭО и ДОТ во 2 семестре (на 1курсе) обучения.

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как: безопасность жизнедеятельности, элективные курсы по физической культуре.

1.3.3. Освоение данной дисциплины необходимо для изучения последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: безопасность жизнедеятельности.

1.3.4. Освоение данной дисциплины необходимо для изучения последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

**1.4 Объем**

1.4.1 Общий объем данной дисциплины 2 зачетные единицы или 72 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2. Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

| **Виды учебной деятельности** | **Объем, в академических часах** |
|---|---|
| | **по заочной форме с применением ЭО и ДОТ** |
| Занятия лекционного типа | **4** |
| Занятия семинарского типа | **-** |
| Проектирование | **-** |
| Индивидуальная работа с обучающимся | **4** |
| Самостоятельная работа обучающегося | **56** |
| Аттестация | **8** |
| Всего | **72** |

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

| **Разделы и темы** | | **Содержание (дидактические единицы)** | **Учебные занятия** |
|---|---|---|---|
| **№ п/п** | **наименование** | | **заочная форма с применением ЭО и ДОТ** |

| | | | виды | Объем, академических часов |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | | Занятия лекционного типа | **3** |
| | | | Индивидуальная работа с обучающимися | **4** |
| | | | Самостоятельная работа обучающегося | **20** |
| 1.1 | Исторический процесс формирования физической культуры и спорта | 1.Основные понятия физической культуры и спорта<br>2.История развития физической культуры и спорта | Занятия лекционного типа | 1 |
| | | | Индивидуальная работа с обучающимися | 2 |
| | | Работа с литературными источниками, анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме | Самостоятельная работа обучающегося | 10 |
| 1.2 | Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) | 1.Здоровье человека<br>2.Понятие ЗОЖ<br>3.Роль физической культуры в профилактике вредных привычек<br>4.Основы рационального питания | Занятия лекционного типа | 1 |
| | | | Индивидуальная работа с обучающимися | 1 |
| | | Работа с литературными источниками, анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме | Самостоятельная работа обучающегося | 5 |
| 1.3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.<br>2.Формы и содержание самостоятельных занятий.<br>3.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Занятия лекционного типа | 1 |
| | | | Индивидуальная работа с обучающимися | 1 |
| | | Работа с литературными источниками, анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме | Самостоятельная работа обучающегося | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений** | | Занятия лекционного типа | **1** |
| | | | Индивидуальная работа с обучающимися | - |
| | | | Самостоятельная работа обучающегося | **36** |
| 2.1 | Спортивные игры в системе физического воспитания. | 1.Общие основы спортивных игр. Игровая деятельность: возникновение, эволюция. Характеристика игр.<br>2.История развития спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, бадминтон и совершенствование техники игры в волейбол, баскетбол, футбол. | Занятия лекционного типа | 1 |
| | | Совершенствование техники игры в волейбол, баскетбол, футбол. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Двусторонняя игра. | Индивидуальная работа с обучающимися | - |
| | | Работа с литературными источниками, анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме | Самостоятельная работа обучающегося | 9 |
| 2.2 | Легка атлетика в системе физического воспитания | 1.Легкая атлетика – как вид спорта. История развития Легкой атлетики с древних времен и до нашего времени.<br>2.Роль Легкой атлетики в системе физического воспитания и спорта. | Занятия лекционного типа | - |
| | | Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. Основы техники эстафетного бега. Основы техники легкоатлетических прыжков. Техника выполнения прыжка в длину с места. | Индивидуальная работа с обучающимися | - |
| | | Работа с литературными источниками, анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме | Самостоятельная работа обучающегося | 9 |
| 2.3 | Гимнастика в системе физического воспитания | 1.Виды гимнастики и ее методические особенности.<br>2.Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.<br>2.Средства гимнастики | Занятия лекционного типа | - |
| | | Вольные упражнения. Демонстрация комбинации вольных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по | Индивидуальная работа с обучающимися | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | анатомическому признаку.<br>Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами. | | |
| | | Работа с Интернет-ресурсами знакомство с информацией по преподаванию гимнастики. подготовка к практическому занятию; выполнение тестовых заданий; подготовка к зачету. | Самостоятельная работа обучающегося | 9 |
| 2.4 | Лыжный спорт в системе физического воспитания | 1.История лыжного спорта.<br>2.Лыжный спорт как учебный предмет, его задачи и организация изучения. | Занятия лекционного типа | - |
| | | Владение техникой попеременных ходов: двухшажного хода; четырехшажного хода; попеременного конькового хода (без свободного скольжения, со свободным скольжением).<br>Владение техникой преодоления подъемов.<br>Владение строевыми приемами на лыжах, с лыжами.<br>Владение техникой поворотов на месте. | Индивидуальная работа с обучающимися | - |
| | | Работа с первоисточниками: конспектирование, анкетирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках физкультуры, во время выполнения тренировочных заданий, обобщение полученных данных | Самостоятельная работа обучающегося | 9 |

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki ПГ Физическая культура и спорт Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 09.03.03. Прикладная информатика, расположенные по адресу http://cp.insto.ru/extranet

## 3. Фонд оценочных средств

### 3.1 Этапы формирования компетенций

| Компетенция | | Этапы формирования | | |
|---|---|---|---|---|
| **код** | **содержание** | **знать** | **уметь** | **владеть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1.<br>Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и | УК-7.2.<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для | УК-7.3.<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | здорового образа и стиля жизни. | сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | самосовершенствования. |

**Типовые контрольные задания**

– раскройте содержание физической культуры и спорта в режиме учебы, труда и отдыха;
– поясните понятия физического и психического здоровья;
– поясните понятие здорового образа жизни;
– раскройте содержание физического воспитания
– раскройте понятие об утомлении при физической и умственной деятельности;
– раскройте возможности физической культуры в структуре профессионального образования;
– перечислите современные средства и методы развития физических качеств;
– раскройте понятия мотивации и целенаправленности самостоятельных упражнений;
– сформулируйте форму и содержание самостоятельных занятий;
– перечислите формы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий;
– перечислите средства физической культуры;
– перечислите меры по предупреждению и профилактике травматизма на занятиях различными видами спорта;
– сформулируйте меры безопасности при занятиях спортивными играми;
– укажите меры самоконтроля при занятиях спортивными играми;
– перечислите меры по предупреждению и профилактике травматизма на занятиях спортивными играми;
– перечислите меры безопасности при занятиях на лыжах;
– приведите теоретические сведения о видах физических упражнений;
– перечислите меры безопасности при занятиях физическими упражнениями;
– перечислите методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
– перечислите меры по предупреждению и профилактике травматизма на занятиях по физической культуре;
– опишите основы гигиены при занятиях физической культурой;
– укажите методы простейших самостоятельных занятии физическими упражнениями

| |
|---|
| гигиенической или тренировочной направленности;<br>– покажите методы самомассажа;<br>– перечислите основные положения по методике закаливания;<br>– раскройте необходимость двигательной активности человека;<br>– определите значение правильного питания;<br>– определите цели и задачи общей физической подготовки;<br>– расскажите о мерах по профилактике вредных привычек;<br>– расскажите, что включает в себя оздоровительно-реабилитационная физическая культура;<br>– изложите вопрос о влиянии физической культуры на организм человека;<br>– определите профессиональную направленность физического воспитания;<br>– расскажите о физической культуре и спорте как средстве сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования;<br>– изложите теоретические сведения о видах физических упражнений;<br>– конкретизируйте меры безопасности при занятиях физической культурой;<br>– раскройте совершенствование общефизической подготовки, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости;<br>– приведите примеры общеразвивающих упражнений на месте и в движении |

### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется двухбалльная шкала оценивания (оценки «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено».

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

| Оценка | Критерий | Индикатор (показатель) |
|---|---|---|
| «зачтено» | как минимум, твердое владение материалом в рамках программы | при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий |
| «не зачтено» | невладение значительной (и значимой) частью материала программы | при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету |

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных,

рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам: 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по шестибальной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

**3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;
- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;
- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и

предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

**3.3.3 Типовые контрольные задания для подготовки и проведения для промежуточной аттестации:**

- Введение в курс «Физическая культура»;
- Цели и задачи курса «Физическая культура»;
- Физическая культура – часть обшей культуры;
- Охарактеризовать основные физические качества человека;
- Спорт - составная часть физической культуры;
- Влияние олимпийского движения на развития физической культуры;
- Олимпийские игры древности. Возникновение и упадок;
- Предыстория олимпийского движения нового времени;
- Пионеры возрождения олимпийской идеи. Раскопки Олимпии;
- Хроника современных Олимпийских игр;
- Физическая культура и спорт в режиме учебы, труда и отдыха;
- Здоровье. Здоровье физическое и психическое;
- Здоровый образ жизни. Здоровый стиль жизни;
- Содержание физического воспитания;
- Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности;
- Физическая культура в структуре профессионального образования;
- Спортивные достижения российских и башкирских спортсменов на международной арене;
- Первые выступления башкирских и российских спортсменов на Олимпийских играх;
- Рекорды и выдающиеся результаты башкирских и российских спортсменов;
- Современные средства и методы развития физических качеств;
- Мотивация и целенаправленность самостоятельных упражнений;
- Форма и содержание самостоятельных занятий;
- Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий;
- Средства физической культуры;
- Теоретические сведения о легкой атлетике;
- Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой;
- Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике;
- Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- Теоретические сведения о спортивных играх;
- Меры безопасности при занятиях спортивными играми;
- Самоконтроль при занятиях спортивными играми;
- Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми;
- Теоретические сведения о лыжном спорте;
- Меры безопасности при занятиях на лыжах;
- Самоконтроль при занятиях на лыжах;

- Предупреждение и профилактика травматизма при занятиях на лыжах;
- Теоретические сведения о гимнастике;
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой;
- Методы самоконтроля на занятиях гимнастикой;
- Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой;
- Теоретические сведения о видах физических упражнений;
- Меры безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре;
- Основы гигиены при занятиях физической культурой;
- Методы простейших самостоятельных занятии физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- Методы самомассажа;
- Основные положения по методике закаливания;
- Двигательная активность человека;
- Питание и его значение;
- Общая физическая подготовка; её цели и задачи;
- Профилактика вредных привычек;
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- Влияние физической культуры на организм человека;
- Профессиональная направленность физического воспитания;
- Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования;
- Теоретические сведения о видах физических упражнений;
- Меры безопасности при занятиях физической культурой;
- Совершенствование общефизической подготовки, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости;
- Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- Комплексы вольных упражнений на 16 счетов.

**3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ:**

- Определить мотивацию и организацию самостоятельных занятий;
- Проанализировать новые виды спорта и системы физических упражнений;
- Охарактеризовать организацию и проведение (судейство) спортивных соревнований в вузе;
- Охарактеризовать организацию и проведение туристских походов и экскурсий;
- Охарактеризовать роль закаливания в формировании здоровья.

**3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле

успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающих, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

**4. Информационные ресурсы**

## 4.1 Основная учебная литература

| № п/п | Выходные данные основной учебной литературы | Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт : учебное пособие : / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 |
| 2 | Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. | https://urait.ru/bcode/449973 |
| 3 | Электронный курс «Физическая культура и спорт» по данной дисциплине, специально разработанный в Академии ВЭГУ и размещенный в ЭБС.. | https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=772 |

## 4.2 Дополнительная учебная литература

| № п/п | Выходные данные дополнительной учебной литературы | Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет») |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. | https://urait.ru/bcode/446683 |
| 2 | Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 |
| 3 | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. | https://urait.ru/bcode/467588 |

## 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

| № п/п | Наименование ресурса | Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет») |
|---|---|---|
| **Современные профессиональные базы** | | |
| 1 | Министерство образования и науки РФ | https://минобрнауки.рф |
| 2 | Федеральный портал проектов нормативных правовых актов | https://regulation.gov.ru |
| 3 | Портал открытых данных | http://data.gov.ru |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Министерство образования РБ | https://education.bashkortostan.ru |
| 5 | Управление по контролю и надзору в сфере образования РБ | https://control-education.bashkortostan.ru |
| 6 | Росстат (Федеральная служба гос.статистики) | http://www.gks.ru |
| 7 | Башстат | http://bashstat.gks.ru |
| 8 | Министерство молодежной политики и спорта РБ | http://www.mmpsrb.ru/ |
| 9 | Всероссийский образовательный «Портал педагога» | https://portalpedagoga.ru |
| 10 | Педагогический портал Всероссийский образовательный портал «Просвещение» | https://prosveshhenie.ru |
| 11 | Портал «Учитель-Воспитатель.РФ» | www.учитель-воспитатель.рф |
| 12 | МЦФЭР Ресурсы образования | https://www.resobr.ru |
| 13 | Учительский портал | http://www.uchportal.ru |
| 14 | Педагогика | http://paidagogos.com |
| 15 | Портал педагога | https://portalpedagoga.ru |
| 16 | Портал Педагогические инновации | https://педагогические-инновации.рф |
| 17 | Современный учительский портал | https://easyen.ru |
| 18 | Сайт учителей физкультуры | http://fizkultura-na5.ru |
| **Информационные справочные системы** | | |
| 1 | Гарант | http://ivo.garant.ru |
| 2 | Консультант+ | https://www.consultant.ru |
| 3 | Официальный интернет-портал правовой информации | http://pravo.gov.ru |
| **Иные ресурсы Интернет** | | |
| 1 | Педагогическая библиотека | http://pedlib.ru |
| 2 | Журнал Начальная школа | http://n-shkola.ru |
| 3 | Журнал Учитель Башкортостана | http://www.uchbash.ru |
| 4 | Журнал «Обруч» | http://obruch.ru |
| 5 | Журнал «Вестник образования России» | http://vestniknews.ru |
| 6 | Российская государственная библиотека | http://www.rsl.ru |
| 7 | Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова | http://www.lib.msu.su |
| 8 | Научная электронная библиотека | http://www.elibrari.ru |
| 9 | Учительский журнал онлайн | http://www.teacherjournal.ru |
| 10 | Журнал «Физическая культура и спорт» | http://fismag.ru/ |

## 4.4 Информационные технологии

### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

| № п/п | Полное наименование | Область применения в образовательной деятельности |
|---|---|---|
| 1. | «1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения» | Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.<br>1. Создание ЭИОС для обучающегося:<br>- редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося;<br>- изучение материалов по доступным дисциплина (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождение аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов);<br>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах);<br>- просмотр электронной зачётной книжки;<br>- получение информации о набранных кредитах (оценках);<br>- автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;<br>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/);<br>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).<br>2. Создание ЭИОС для обучающего:<br>- получение информации по нагрузке;<br>- планирование и проведение вебинаров;<br>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);<br>- проверка эссе обучающихся;<br>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);<br>- публикация мультимедийного обучающего контента;<br>- формирование персонального портфолио.<br>3. Для организаторов образовательного процесса:<br>- система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей);<br>- участие в группах (учебных, предметных, общих);<br>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);<br>- оценивание и организация объектов социальной сети;<br>- отслеживание рейтингов и достижений;<br>- публичное портфолио пользователя;<br>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения). |
| 2. | «Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2» | Автоматизирует работу:<br>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),<br>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), |

| | | |
|---|---|---|
| | | - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки). |
| 3. | Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА» | Автоматизирует процедуры:<br>- разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов;<br>- формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы);<br>- проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС);<br>- допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ;<br>- видеопротоколирования процесса аттестации;<br>- оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающими работы, отчетов);<br>- контроля успеваемости обучающихся;<br>- мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации. |
| 4. | Система программных продуктов LMS Moodle | Используется для:<br>- публикации электронных курсов;<br>- просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС. |
| 5. | Система автоматизации библиотек ИРБИС64 | Используется для:<br>организации доступа к электронной библиотеке для:<br>просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы;<br>просмотра учебно-методических комплексов дисциплин. |
| 6. | Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека» | Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин. |
| 7. | Прикладное программное обеспечение "Мираполис" | On-line сервис интегрированный в АСО, используется для:<br>- организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций;<br>- просмотра записей вебинаров. |

### 4.4.2. Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

| Программный продукт | Договор |
|---|---|
| 1) Microsoft Office 2007<br>2) 7-Zip 16.04 | 1) Лицензия Microsoft Open License №43509314 дата выдачи настоящей Лицензии 19.02.2008 «Microsoft® Office 2007 |

| | |
|---|---|
| 3) Acrobat Reader<br>4) Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows<br>5) Mozilla Firefox<br>6) Google Chrome<br>7) VLC 2.2.6<br>8) Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License<br>9) Microsoft Windows Server 2008 | Russian Academic. Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic»<br>2) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)<br>3) лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)<br>4) лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411<br>5) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)<br>6) лицензия LGPL (Свободное ПО)<br>7) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)<br>8) лицензия № 62875440<br>9) лицензия № 47623222 |

**4.5 Материально-техническая база**

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования

(выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

**5. Методические указания обучающемуся**

В рамках дисциплины предполагается изучение следующих разделов:

1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

2.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Ключевыми понятиями раздела 1 являются: физическая культура, спорт, самостоятельные занятия физическими упражнениями, формы здорового образа жизни.

Изучая раздел 1, студент познакомится с общими вопросами здорового образа жизни, историей развития физической культуры и спорта, основными понятиями физической культуры, задачами и средствами физического воспитания, обеспечивающими гармоничное развитие человека, формами самостоятельных занятий.

Ключевыми понятиями раздела 2 являются: система физической культуры, спортивные игры, игровая деятельность, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, бадминтон, городки, легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт.

Изучая раздел 2 студент познакомится с особенностями занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, технологиями обучения основным базовым видам спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, гимнастика).

Выполняя практические задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: проработка лекционного материала, ответы на вопросы, поставленные преподавателем, законспектировать указанную литературу, изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой. Во избежание ошибок при выполнении практических заданий следует иметь в

виду, что можно контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами, использовать самообучающие программы.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Программой дисциплины предусмотрена аттестация в форме зачета на очном и на заочном обучении.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

**6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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

| Категории обучающихся | Формы предоставления |
|---|---|
| С нарушением слуха | в печатной форме;<br>в форме электронного документа |
| С нарушением зрения | в печатной форме увеличенным шрифтом;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | в печатной форме;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла; |

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

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

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

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

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и
воспитательной работе А.О. Целищев