



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

АКТУАЛИЗИРОВАНО  
Решение Ученого Совета ИЦТЭ  
Протокол № 7 от 24.03.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института цифровых  
технологий и экономики  
\_\_\_\_\_ Э.И. Беляев  
«\_\_30\_\_»\_\_мая\_\_\_\_\_ 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07 Физическая культура и спорт

---

Направление подготовки

39.03.01 Социология

Квалификация

Бакалавр

г. Казань, 2023

Программу разработал(и):

| Наименование кафедры  | Должность, уч.степень, уч.звание | ФИО разработчика |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|
| Физическое воспитание | Зав.каф., к.б.н., доцент         | Васенков Н.В.    |
| Физическое воспитание | Ст.преп.                         | Бортникова Л.В.  |

| Согласование | Наименование подразделения     | Дата       | № протокола | Подпись  |
|--------------|--------------------------------|------------|-------------|--|
| Одобрена     | ФВ                             | 17.04.2023 | №8          | _____<br>Заф.каф., к.б.н, доц.<br>Васенков Н. В.   |
| Согласована  | СПП                            | 17.05.2023 | 5           | _____<br>Заф.каф., д.п.н., проф.<br>Мухарямов Н.М. |
| Согласована  | Учебно-методический совет ИЦТЭ | 30.05.2023 | 7           | _____<br>Директор, к.т.н., доц.<br>Беляев Э.И.     |
| Одобрена     | Ученый совет ИЦТЭ              | 30.05.2023 | 9           | _____<br>Директор, к.т.н., доц.<br>Беляев Э.И.     |

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «физическая культура и спорт» является приобретение студентами знаний в области физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### Компетенции и индикаторы, формируемые у обучающихся:

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора   |
|--|---|
| УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 – Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы |
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | УК-7.1 – Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний       |

|   |   |
|---|---|
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 – Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры |
|---|---|

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.  
Общая физическая подготовка, Оздоровительная физическая подготовка, Прикладная физическая подготовка

Последующие дисциплины (модули), практики, НИР,  
др. \_\_\_\_\_

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Структура дисциплины

Для очной формы обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестр |
|--|-------------|---------|
|  |             | 6       |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 72          | 72      |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,<br>в том числе: | 18          | 18      |
| Лекционные занятия (Лек)   | 18          | 18      |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):                       | 54          | 54      |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                                   | ЗаО         | ЗаО     |

Для заочной формы обучения

| Вид учебной работы                    | Всего ЗЕ | Всего часов | Семестр |
|---------------------------------------|----------|-------------|---------|
|                                       |          |             | 2       |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | 2        | 72          | 72      |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА*                    | -        | 14          | 14      |
| АУДИТОРНАЯ РАБОТА                     | 0,11     | 4           | 4       |
| Лекции                                | 0,11     | 4           | 4       |
| Практические (семинарские) занятия    | -        | -           | -       |
| Лабораторные работы                   | -        | -           | -       |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ   | 1,89     | 68          | 68      |
| Проработка учебного материала         | 1,78     | 64          | 64      |
| Курсовой проект                       | -        | -           | -       |
| Курсовая работа                       | -        | -           | -       |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 0,11     | 4           | 4       |
| Промежуточная аттестация:             |          |             | 3       |
|                                       |          |             | -       |

## Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины                                      | Всего часов | Распределение трудоемкости по видам учебной работы |           |          |           | Формы и вид контроля | Индексы индикаторов формируемых компетенций |
|---|-------------|--|-----------|----------|-----------|----------------------|---|
|   |             | лекции   | лаб. раб. | пр. зан. | сам. раб. |                      |   |
| Раздел 1. Общие сведения о физической культуре и спорте | 72          | 18   | -         |          | 54        | тест                 | УК-7.1 -31, У1, В1                          |
| Зачет   | 2           |  |           |          | 0         | ОМ 1                 | УК-7.1 -31, У1, В1                          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>72</b>   | <b>18</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>54</b> |                      |   |

### Содержание дисциплины

Раздел 1. Общие сведения о физической культуре и спорте

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.2. Социально- биологические основы физической культуры

Тема 1.3. Спорт. Олимпийские игры

Тема 1.4. Организация самостоятельных занятий физической культурой

Тема 1.5. Здоровый образ жизни

### Тематический план практических занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### Курсовой проект /курсовая работа

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 4. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции  | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности индикатора компетенции |             |                   |                     |
|------------------|----------------------------|---|---|-------------|-------------------|---------------------|
|                  |                            |   | Высокий   | Средний     | Ниже среднего     | Низкий              |
|                  |                            |   | от 85 до 100                                    | от 70 до 84 | от 55 до 69       | от 0 до 54          |
| Шкала оценивания |                            |   |   |             |                   |                     |
|                  |                            |   | отлично   | хорошо      | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| зачтено          |                            |   |   |             |                   | не зачтено          |

|      |        |   |   |  |   |   |
|------|--------|---|---|--|---|---|
| УК-7 | УК-7.1 | знать:  |   |  |   |   |
|      |        | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | отлично знает основы физической культуры и здорового образа жизни                   | хорошо знает основы физической культуры и здорового образа жизни                   | удовлетворительно знает основы физической культуры и здорового образа жизни                   | плохо знает основы физической культуры и здорового образа жизни                   |
|      |        | уметь:  |   |  |   |   |
|      |        | Уметь выполнять комплекс утренней зарядки                                     | без ошибок выполняет комплекс утренней зарядки                                      | выполняет комплекс утренней зарядки с незначительными ошибками                     | выполняет комплекс утренней зарядки с одной значительной ошибкой                              | выполняет комплекс утренней зарядки с двумя значительной ошибкой, неуверенно      |
|      |        | владеть:  |   |  |   |   |
|      |        | Владеть способами передвижения по пересечённой местности                      | отлично владеет способам и передвижения по пересечённой местности                   | хорошо владеет способам и передвижения по пересечённой местности                   | неуверенно владеет способам и передвижения по пересечённой местности                          | плохо владеет способам и передвижения по пересечённой местности                   |
|      | УК-7.2 | знать:  |   |  |   |   |
|      |        | Знать методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений   | отлично знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | хорошо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | плохо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений |
|      |        | уметь:  |   |  |   |   |
|      |        | Уметь выполнять комплекс физкультурных упражнений                             | выполняет комплекс физкультурных упражнений без                                     | выполняет комплекс физкультурных упражнений с                                      | выполняет комплекс физкультурных упражнений с   | выполняет комплекс физкультурных упражнений с                                     |

|  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  | ошибок   | одной<br>незначительной<br>ошибкой   | одной<br>значительной<br>ошибкой   | двумя<br>значительным<br>и<br>ошибкам<br>и,<br>неуверенно   |
|  |  | владеть:   |  |  |  |   |
|  |  | Владеть<br>навыками<br>проведения<br>комплекса<br>физкультурных<br>упражнений с<br>группой | уверенно,<br>без<br>ошибок<br>проводит<br>комплекс<br>физкультурных<br>упражнений с<br>группой | с одной<br>незначительной<br>ошибкой<br>проводит<br>комплекс<br>физкультурных<br>упражнений с<br>группой | с двумя<br>незначительными<br>ошибками<br>проводит<br>комплекс<br>физкультурных<br>упражнений с<br>группой | неуверенно, с<br>одной<br>значительной<br>ошибкой<br>проводит<br>комплекс<br>физкультурных<br>упражнений с<br>группой |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре разработчика.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

1. Базовая физическая культура : учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158618>
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
3. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149520>
4. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.]; под ред.: С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. - Москва : Кнорус, 2022. - 611 с. - URL: <https://book.ru/book/943779>. - ISBN 978-5-406-08845-6. - Текст : электронный.

### 5.1.2. Дополнительная литература.

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2019. — 42 с. — ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164632>
3. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / составитель А. И.. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117581>
4. Теоретико-методические основы учебного процесса по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, А. И. Павлий, Т. Е. Веселкина [и др.]. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2020. — 109 с. — ISBN 978-5-7641-1450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156034>
5. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. - М. : Кнорус, 2022. - 297 с. - (Бакалавриат). - URL: <https://book.ru/book/943968>. - ISBN 978-5-406-09973-5. - Текст : электронный.

### Информационное обеспечение

#### Электронное и интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» <https://ibooks.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «book.ru» <https://book.ru/>
4. Портал «Открытое образование» <https://npoed.ru/>

#### Профессиональные базы данных/ Информационно-справочные системы

1. «Консультант плюс» <https://www.consultant.ru/>
2. «eLIBRARY.RU» <https://www.elibrary.ru/>

#### Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

#### дисциплины

1. Браузер Chrome, система поиска информации в сети интернет (включая русскоязычный). <https://www.google.ru>
2. LMS Moodle, ПО для эффективного онлайн – взаимодействия преподавателя и студента. Свободная лицензия.

### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| №п/п | Наименование вида учебной работы | Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории | Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения  |
|------|----------------------------------|--|--|
| 1    | Лекции                           | Учебная аудитория  | Доска аудиторная (2 шт.), акустическая система, усилитель-микшер для систем громкой связи, миникомпьютер, монитор, проектор, экран настенно-потолочный, микрофон |
| 2    | Самостоятельная работа           | Учебная аудитория  | Моноблок (30 шт.), система видеонаблюдения (6 видеокамер), проектор, экран.  |
| 3    | Промежуточная аттестация         | Учебная аудитория  | Моноблок (30 шт.), система видеонаблюдения (6 видеокамер), проектор, экран.  |

## 7. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www/kgeu.ru](http://www/kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций

- с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
  - обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
  - предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **8. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися.**

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);
- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

*Гражданское и патриотическое воспитание:*

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;
- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

*Культурно-просветительское воспитание:*

- формирование эстетической картины мира;
- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- повышение познавательной активности обучающихся.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

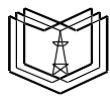
- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

**Вносимые изменения и утверждения на новый учебный год**

| № п/п | № раздела внесения изменений | Дата внесения изменений | Содержание изменений | «Согласовано»<br>Зав. каф.<br>реализующей дисциплину | «Согласовано»<br>председатель УМК<br>института<br>(факультета), в состав<br>которого входит<br>выпускающая |
|-------|------------------------------|-------------------------|----------------------|--|--|
| 1     | 2                            | 3                       | 4                    | 5  | 6  |
| 1     |                              |                         |                      |  |  |
| 2     |                              |                         |                      |  |  |
| 3     |                              |                         |                      |  |  |

*Приложение к  
рабочей программе  
дисциплины*



**КГЭУ**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
по дисциплине**

---

**Б1.О.07 Физическая культура и спорт**

---

Направление подготовки

Социология

Квалификация

Бакалавр

г. Казань, 2023



Оценочные материалы по дисциплине « Физическая культура и спорт», предназначены для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

## 1. Технологическая карта

Семестр \_6\_

### Технологическая карта

| № | Номер раздела<br>Темы дисциплины  | Вид СРС                         | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенции | Уровень освоения дисциплины, баллы |       |               |       |         |       |         |       |
|---|---|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------|---------------|-------|---------|-------|---------|-------|
|   |   |                                 |                                  |                                       | Низкий                             |       | Ниже среднего |       | Средний |       | Высокий |       |
|   |   |                                 |                                  |                                       | мин.                               | макс. | мин.          | макс. | мин.    | макс. | мин.    | макс. |
| 1 | 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | Теоретическая<br>Познавательная | Тест                             | УК 7.1<br>УК 7.2                      | 8                                  | 10    | 12            | 13    | 14      | 16    | 18      | 20    |
| 2 | 2.Социально биологические основы физической культуры                          | Теоретическая<br>Познавательная | Тест                             | УК 7.1<br>УК 7.2                      | 8                                  | 10    | 12            | 13    | 14      | 16    | 18      | 20    |

|  |                                 |      |                                |      |    |       |    |       |    |        |    |
|--|---------------------------------|------|--------------------------------|------|----|-------|----|-------|----|--------|----|
| 3.Спорт. Олимпийские игры                                  | Теоретическая<br>Познавательная | Тест | УК<br>7.<br>1<br>УК<br>7.<br>2 | 8    | 10 | 12    | 13 | 14    | 16 | 18     | 20 |
| 4.Организация самостоятельных занятий физической культурой | Теоретическая<br>Познавательная | Тест | УК<br>7.<br>1<br>УК<br>7.<br>2 | 8    | 10 | 12    | 13 | 14    | 16 | 18     | 20 |
| 5.Здоровый образ жизни                                     | Теоретическая<br>Познавательная | Тест | УК<br>7.<br>1<br>УК<br>7.<br>2 | 8    | 10 | 12    | 13 | 14    | 16 | 18     | 20 |
| Всего баллов   |                                 |      |                                | 0-54 |    | 55-69 |    | 70-84 |    | 85-100 |    |

## 2. Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации

### Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции  | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине                                 | Уровень сформированности индикатора компетенции                   |  |   |   |
|------------------|----------------------------|---|---|--|---|---|
|                  |                            |   | Высокий   | Средний  | Ниже среднего   | Низкий  |
|                  |                            |   | от 85 до 100  | от 70 до 84  | от 55 до 69   | от 0 до 54  |
| Шкала оценивания |                            |   |   |  |   |   |
|                  |                            |   | отлично   | хорошо   | удовлетворительно   | неудовлетворительно   |
|                  |                            |   | зачтено   |  |   | не зачтено  |
| УК-7             | УК-7.1                     | Знать: научные и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | отлично знает основы физической культуры и здорового образа жизни | хорошо знает основы физической культуры и здорового образа жизни | удовлетворительно знает основы физической культуры и здорового образа жизни | плохо знает основы физической культуры и здорового образа жизни |

|  |  |   |   |  |   |  |
|--|--|---|---|--|---|--|
|  |  | уметь:  |   |  |   |  |
|  |  | Уметь выполнять комплекс утренней зарядки                                   | без ошибок выполняет комплекс утренней зарядки                                      | выполняет комплекс утренней зарядки с незначительными ошибками                     | выполняет комплекс утренней зарядки с одной значительной ошибкой                              | выполняет комплекс утренней зарядки с двумя значительной ошибкой, неуверенно           |
|  | владеть:   |   |   |  |   |  |
|  | Владеть способами передвижения по пересечённой местности | отлично владеет способам и передвижения по пересечённой местности           | хорошо владеет способам и передвижения по пересечённой местности                    | неуверенно владеет способам и передвижения по пересечённой местности               | плохо владеет способам и передвижения по пересечённой местности                               |  |
|  | УК-7.2   | знать:  |   |  |   |  |
|  |  | Знать методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | отлично знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | хорошо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений | плохо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений      |
|  |  | уметь:  |   |  |   |  |
|  |  | Уметь выполнять комплекс физкультурных упражнений                           | выполняет комплекс физкультурных упражнений без ошибок                              | выполняет комплекс физкультурных упражнений с одной незначительной ошибкой         | выполняет комплекс физкультурных упражнений с одной значительной ошибкой                      | выполняет комплекс физкультурных упражнений с двумя значительными ошибками, неуверенно |
|  | владеть:   |   |   |  |   |  |
|  | Владеть  | уверенно,   | с одной   | с двумя  | неуверенно  |  |

|  |  |  |   |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|---|
|  |  | навыками проведения комплекса физкультурных упражнений с группой | без ошибок проводит комплекс физкультурных упражнений с группой | незначительной ошибкой проводит комплекс физкультурных упражнений с группой | незначительными ошибками проводит комплекс физкультурных упражнений с группой | но, с одной значительной ошибкой проводит комплекс физкультурных упражнений с группой |
|--|--|--|---|---|---|---|

### 3. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства  | Описание оценочного средства |
|----------------------------------|---|------------------------------|
| Тест (Тест)                      | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Комплект тестовых заданий    |

### 4. Перечень контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

|                                  |                                   |                     |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного | Оценочные материалы |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| Тест (Тест) | Проверка теоретической подготовленности студентов оценивается путём тестирования | <p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а — спорт;</li><li>б — система физического воспитания;</li><li>в — физическая культура.</li></ul> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий,</p> |
|-------------|--|--|

обозначается как:  
а — развитие;  
б — закаленность;  
в — тренированность;  
г — подготовленность.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;  
б — методика;  
в — система знаний;  
г — педагогическое воздействие.

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;  
б — в Спарте;  
в — в Афинах.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;  
б — 4 года;  
в — 2 года;  
г — 3 года.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;  
б — тепловой удар;  
в — перегревание;  
г — солнечный удар.

7. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;  
б — сохранение здоровья;  
в — высокую

работоспособность и продление жизни;  
г — все перечисленное.

8. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

### 3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

| Наименование оценочного средства                | Тест  |
|---|---|
| Представление и содержание оценочных материалов | <p>S: Под физической культурой понимается:<br/>           -: педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;<br/>           -: регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;<br/>           +: достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.</p> <p>Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br/>           -: спорт;<br/>           -: система физического воспитания;<br/>           +: физическая культура.</p> <p>Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:<br/>           +: общей физической подготовкой;<br/>           -: специальной физической подготовкой;<br/>           -: гармонической физической подготовкой;<br/>           -: прикладной физической подготовкой.</p> <p>Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных</p> |
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах     | За каждый правильный ответ студент получает 2 балла   |

### 4. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Наименование оценочного средства | Тест |
|----------------------------------|------|
|                                  |      |

|  |  |
|--|--|
| <p>Представление и содержание оценочных материалов</p> | <p>Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-: тренировка;</li><li>+: методика;</li><li>-: система знаний;</li><li>-: педагогическое воздействие.</li></ul> <p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-: Рим;</li><li>-: Китай;</li><li>+: Греция;</li><li>-: Египет.</li></ul> <p>Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+: в Олимпии;</li><li>-: в Спарте;</li><li>-: в Афинах.</li></ul> <p>Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-: они имели мировую известность;</li><li>-: в них принимали участие атлеты со всего мира;</li><li>+: в период проведения игр прекращались войны;</li><li>-: они отличались миролюбивым характером соревнований.</li></ul> <p>Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-: 5 лет;</li><li>+: 4 года;</li><li>-: 2 года;</li><li>-: 3 года.</li></ul> |
|--|--|