

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский институт современного академического образования»
(АНО ВО «МИСАО»)**

Департамент физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

Б1.О.15

(код дисциплины)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Дошкольное образование
Уровень высшего образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

2020-2021 уч. год

Москва, 2020

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор АНО ВО «МИСАО»

И.В. Новикова
«03» сентября 2020 г

Рабочая программа составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними локальными нормативными актами АНО ВО «МИСАО», учебными планами, в том числе индивидуальными учебными планами по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 «Педагогическое образование»** направленность (профиль) подготовки: **«Дошкольное образование»**, уровень высшего образования - бакалавриат (заочная форма обучения), утвержденными ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» Л.В. Астаниной 02.09.2020 г., одобренными на заседании Ученого совета от 02.09.2020 г. (протокол № 2).

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (направленность (профиль) подготовки - «Дошкольное образование», уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения – заочная) в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Института, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в образовательную программу в части РПД в течение 2020/2021 учебного года.

Рабочая программа дисциплины, как компонент основной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», одобрена на заседании Ученого совета Института **02.09.2020 г. (протокол № 2)** и утверждена Первым проректором 03.09.2020 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании департамента физической культуры и спорта от 01.09.2020 (протокол № 1).

Составитель

Руководитель департамента
физической культуры и спорта

Л.К. Цилфидис

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующей **компетенции**:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код	Результаты освоения образовательной программы
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплинам и практикам	Индикаторы достижения компетенций
<p>Знать: УК–7–31 – основы истории определенного вида физкультурно–спортивной деятельности или избранного вида спорта; УК–7–32 – правила проведения соревнований в определенном виде физкультурно–спортивной деятельности или избранном виде спорта; УК–7–33 – технику безопасности на занятиях в определенном виде физкультурно–спортивной деятельности или избранном виде спорта; УК–7–34 – использование средств и методов определенного вида физкультурноспортивной деятельности или избранного вида спорта в рекреационной деятельности;</p> <p>Уметь: УК–7–У1 –самостоятельно выполнить разминку перед учебнотренировочным занятием; УК–7–У2 – самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку; УК–7–У3 – самостоятельно разучить технические приемы и действия в определенном виде физкультурноспортивной деятельности или избранном виде спорта; УК–7–У4 –самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) в определенном виде физкультурно–спортивной деятельности или избранном виде спорта;</p> <p>Владеть: УК–7–В1 –практическими умениями и навыками в определенном виде физкультурно–спортивной деятельности или виде спорта; УК–67–В2 – методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно–спортивной деятельности или виде спорта; УК–7–В3 – методами и средствами гигиены и контроля физического состояния в определенном виде физкультурноспортивной деятельности или виде спорта;</p>	<p>ИУК–7.1. Умеет применять знания о методике физической культуры для повышения и поддержания должного уровня физической подготовленности. ИУК–7.2. Понимает важность систематических занятий физической культурой и спортом для сохранения профессиональной работоспособности, укрепления здоровья и повышения продолжительности жизни. ИУК–7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой и спортом для организации различных форм самостоятельных занятий. ИУК–7.4. Демонстрирует интерес к ведению здорового образа жизни.</p>

УК–7–В4 – физкультурно–оздоровительными технологиями с использованием упражнений определенного вида физкультурно–спортивной деятельности или вида спорта.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;
- средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
- основы техники безопасности на занятиях;

Уметь

- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;

владеть

- навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
- двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к дисциплинам базовой части Блока1.

Таблица 1.

Содержательно-логические связи учебной дисциплины (модуля)

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой	
Б 1.О.15	Физическая культура и спорт	Общеобразовательный курс «Физическая культура»	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и др.	УК-7

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем учебной дисциплины – 2 зачетных единиц (72 академических часов).
 Контактная работа – 8 академических часов,
 в том числе: лекций – 8- академических часов
 самост. работа – 60 академических часов,
 Форма контроля – зачет 4 академических часа,

Таблица 2.
 Объем учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
			Лекция	Практ.,	СРС		
1	1	Методико-практический раздел	2		20	УК-7	Проверка конспекта
2		Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	3		20	УК-7	Проверка конспекта
3		Контрольный раздел	3		20	УК-7	Проверка конспекта
ИТОГО:			8		60		Зачёт 4 часа

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Методико-практический

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.

Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений

Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов

Раздел 3. Контрольный раздел

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

Таблица 3

**Содержание учебной дисциплины (модуля)
с указанием видов учебной работы, трудоемкости и видов занятий**

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудо- емкость (в часах)		
			Лекция	Практ.,	СРС
1	1	Методико-практический раздел	2		20
2		Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	3		20
3		Контрольный раздел	3		20
ИТОГО:			8		60

**5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Самостоятельная внеаудиторная работа обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для данной дисциплины учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе;
- подготовка к аттестации .

В департаменте представлены методические указания о правилах оформления и порядке защиты реферата (контрольной работы).

Таблица 4.

Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудо-емкость (час)
1.	Методико-практический раздел	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	20
2.	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	20
3.	Контрольный раздел	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	20
			60

*** Примечания:**

а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям действующему законодательству объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Институтом в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида **в соответствии с действующим законодательством**, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) *(при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)*.

в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством в отношении Республики Крым и города федерального значения Севастополя, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством, в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Института, принятому на основании заявления обучающегося).

г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:

При разработке образовательной программы высшего образования, в соответствии с действующим законодательством, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и (или) государственной итоговой аттестации в Институте по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ К РПД)

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата), для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы (текущая и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств утверждены первым проректором.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) по учебной дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 3. Физическая культура личности.
 4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
 5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
 7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
 8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
 9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
 10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
 11. Принципы и методы физического воспитания.
 12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 13. Специальная физическая подготовка.
 14. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
 15. Структура подготовленности спортсмена.
 16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
 17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
 18. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
 19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
-
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
 2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
 4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
 5. Основы совершенствования физических качеств.
 6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
 7. Гигиена самостоятельных занятий.
 8. Олимпийские игры и Универсиады.
 9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
 10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
 11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
 13. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастиче-

- ской стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.
14. Методика оценки собственной физической культуры личности обучающегося. Понятие физической культуры личности.
 15. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.
 16. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики (кросс).
 17. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.
 18. Соревновательная практика. Участие обучающихся в серии соревнований по бегу, спортивным играм, единоборствам, атлетизму.
 19. Совершенствование техники командных игровых видов спорта: овладение мячом при отскоке от щита, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину.
 20. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

Примерный перечень тем рефератов (контрольных работ)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
5. Основы совершенствования физических качеств.
6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Тематика рефератов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающимися-инвалидами

1. Типы осанки и дефекты осанки. Факторы, вызывающие нарушение осанки. Правильная осанка. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.
2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами, с изменением направления движения. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка.
3. Составление и демонстрация нескольких вариантов комплекса упражнений «минуты бодрости» для профилактики утомления.
4. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата (упражнения на месте: разновидности стоек на носках, на пятках, на одной ноге, с движениями руками, на уменьшенной опоре со сменой положения, с ограничением зрительного кон-

троля, упражнения в движении). Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.

5. Методика тренировки оздоровительным бегом. Методика дозирования физической нагрузке при беге. Определение уровня подготовленности для занятий бегом. Составление индивидуальной тренировочной программы занятий оздоровительным бегом.

6. Методика определения объема двигательной активности человека и ее оценка. Двигательная активность - как жизненно-необходимая биологическая потребность человека. Нормы двигательной активности человека. Оздоровительный эффект физических упражнений. Оценка своей повседневной двигательной деятельности.

7. Методические приемы поддержания оптимального веса. Функциональные показатели физического состояния человека (жизненная емкость легких, жизненный показатель, кистевая и стантовая динамометрия). Оценка собственного физического развития.

8. Методика оценки телосложения и конституции человека. Определение конституции человека. Виды и оценка конституции человека. Телосложение, размеры и состав тела.

9. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Исследование зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности выполняемой работы. Частота дыхания в покое и при физических нагрузках.

10. Методика самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Состояния организма, при которых не рекомендуется заниматься физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Составление дневника самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Освоение базовых комплексов физических упражнений обучающимися, имеющими заболевания опорного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрения.

12. Методика оказания первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом. Общие принципы оказания первой помощи при: повреждениях связочного аппарата, мышц и сухожилий, травмах носа, позвоночника, головы. Остановка кровотечений. Действия при перегреве, тепловом ударе, лихорадке, обмороке и шоке.

13. Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе К.Бутейко и А.Стрельниковой. Механизм дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Разучивание комплексов физических упражнений дыхательной гимнастики и освоение методики дыхания при их выполнении.

14. Методика и основные формы занятий дыхательной гимнастикой. Освоение комплексов упражнений этих оздоровительных систем (упражнения на расслабление, упражнение на напряжение, «усилие», упражнения «внутренней тренировки»).

15. Составление индивидуальных программ закаливания организма. Физиологические механизмы теплорегуляции организма человека, регуляция кожи на тепловые и холодовые воздействия. Гигиенические принципы закаливания. Составление индивидуальных тренировочных программ закаливания организма.

16. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

17. Освоение основных приемов массажа и самомассажа. Массаж как оздоровительное средство. Приемы массажа (самомассажа) и порядок их применения.

18. Освоение базовых комплексов упражнений со сложной координацией движений, на точность воспроизведения заданных двигательных действий, на внимание. Равновесие.

19. Методика составления программ занятий ЛФК в лечебных целях. Составление комплексов физических упражнений, используемых при нарушениях опорно-двигательного аппарата человека.

20. Методика применения массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров в индивидуальных занятиях.

Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного обучения «Moodle» и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

Шкала оценивания:

Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Не зачтено
85 – 100 баллов	65 - 84,99 баллов	45 - 64,99 баллов	0 – 44,99 баллов

Описание шкалы оценивания

Оценка «**зачтено**» ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- умении приводить примеры;
- использовании в ответе дополнительного материала.
- если в полном и логичном ответе имеются негрубые ошибки или неточности; если в полном и логичном ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного вопроса или решением ситуационной задачи по теме

Оценка «не зачтено» ставится:

- ответ на вопрос с грубыми ошибками;
- отсутствие умения оперировать специальной терминологией;
- не выявлено умения приводить примеры практического использования научных знаний.

85-100 баллов – оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

65 – 84,99 баллов – оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину понимания учебного материала, но отмечается недостаточная системность и аргументированность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении понятийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

45 – 64,99 баллов – оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недостаточную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине; проявляет непрочность практических учений и навыков в области исследовательской деятельности.

0-44,9 баллов – оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся: имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ООП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (www.biblioclub.ru), содержащей издания по данной учебной дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

б) основная литература:

1. История физической культуры и спорта: учебник. /Мельникова Н. Ю. , Трескин А. В.- М.: Спорт, 2017. - 432 с. //ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

2. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие / Минникаева Н. В. , Шабашева С. В., - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. //ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

в) дополнительная литература:

3. Чинкин, А.С., Назаренко, А.С. Физиология спорта: Учебное пособие.- М.: Спорт, 2016. //ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие.- М.: РУДН, 2013//ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

5. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: Учебное пособие.- Издатель: СибГУФК, 2014. //ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный	Наименование разработки	Доступность
--------------	-------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------

		ресурс	в электронной форме	
1.	Физическая культура	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

б) программное обеспечение:

- 1) Операционная система Windows .
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ, С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИНВАЛИДАМИ**

Для проведения занятий практического типа создаются основная и специальная группы. Распределение обучающихся по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания обучающихся. В основную группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются обучающиеся, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье. Учебные группы специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся, освобожденные от занятий практического типа на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателя департамента. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Практический учебный материал для обучающихся разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических способностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Обучающиеся, занимающиеся в основной и специальной группах, выполнившие учебную программу получают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала для лиц с ограниченными возможностями здоровья является выполнение индивидуальных заданий преподавателя, учитывая особенности в состоянии здоровья обучающегося.

**10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**
Информационно-справочная система

- Biblioclub.ru
- Поисковые системы Google, Yandex и др.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** (уровень бакалавриата), Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский институт современного академического образования» (АНО ВО «МИСАО»), реализующая основную профессиональную образовательную программу подготовки, располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**, утвержденным ректором АНО ВО «МИСАО» Л.В. Астаниной.

Для реализации бакалаврской программы перечень материально-технического обеспечения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» включает в себя:

Учебные аудитории Института, оснащенные демонстрационным оборудованием, а именно: современной аудио- и видеотехникой, видеопроекторным оборудованием с выходом в Интернет; компьютерным мультимедийным оборудованием со специализированным лицензионным пакетом программного обеспечения Microsoft Office: MSOffice: MSWord, MSExcel, MSPower-Point для проведения лекционных и практических занятий предоставляются на основании сетевого партнерства в рамках сотрудничества (на основании договора о взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями от 01 августа 2016). Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины в виде иллюстрационного материала, содержащего диаграммы, формулы, графики, статистическую информацию, презентации, подготовленные в программе Microsoft PowerPoint. Лицензионное программное обеспечение ежегодно обновляется.

Материально техническая база АНО ВО «МИСАО», необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена необходимым оборудованием и спортивным инвентарём.

Электронная информационно-образовательная среда Института по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки: «Дошкольное образование», в течение всего периода обучения в АНО ВО «МИСАО» каждый обучающийся обеспечен:

индивидуальным неограниченным доступом к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

фиксации хода образовательного процесса, результатам промежуточной аттестации и результатам освоения программы бакалавриата;

формированию электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

взаимодействию между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и

квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии)

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образовательными организациями высшего образования должны быть созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помеще-

ния, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ С
УЧЕТОМ РАЗВИТИЯ НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, ЭКОНОМИКИ, ТЕХНИКИ,
ТЕХНОЛОГИЙ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ
ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

--

Изменения и дополнения в рабочую программу утверждены на заседании департамента физической культуры и спорта (Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.)

Руководитель департамента физической культуры и спорта

_____/_____
(подпись) (И.О.Фамилия)