

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры и  
спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«11» декабря 2015г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Специальность  
21.05.04 Горное дело

Специализация  
Обогащение полезных ископаемых

Уровень высшего образования – специалитет

Форма обучения  
Заочная

Факультет  
Кафедра  
Курс

*Физической культуры и спортивного мастерства*  
Физической культуры  
1

Магнитогорск, 2015 г.





## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», «элективные курсы по физической культуре»

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;</li><li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;</li><li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма;</li><li>- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности</li><li>- использовать тесты для определения физической</li></ul>

	подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами физического воспитания;</li> <li>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</li> <li>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</li> </ul>
<b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о приемах первой помощи;</li> <li>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 6,7 акад. часов:
  - аудиторная – 6 акад. часов;
  - внеаудиторная – 0,7 акад. час
- самостоятельная работа – 61,4 акад. часов
  - подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ				
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>								
1.1. Возникновение термина «физическая культура»		0,5	-	-	2	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной	Проверка письменных материалов	ОК-8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						литературы; - работа с электронными библиотеками;	на образовательном портале	, О К - 9 , 3 У В
1.2.Общие понятия теории физической культуры		0,5	-	-	2	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Проверка письменных материалов на образовательном	О К - 8 , О К

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							портале	— 9, 3 У В
1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК — 8, ОК — 9, 3

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								У В
1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе						2- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9 , 3 У В
<b>Итого по разделу</b>					<b>8</b>		Выполнение	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							тестовых заданий по разделу на образовательном портале	
<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>								
2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система		0,5	-	-	2	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной	Проверка письменных материалов	ОК-8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						литературы; - работа с электронными библиотеками; -	на образовательном портале	, О К - 9 , 3 У В
2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма		0,5	-	-	2	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном	О К - 8 , О К

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							портале	— 9, 3 У В
2.3.Физическое развитие		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК — 8, ОК — 9, 3

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								У В
2.4. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9 , 3 У В
2.5. Утомление и переутомление		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной</li> </ul>	Проверка	О

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	письменных материалов на образовательном портале	К - 8 , О К - 9 , 3 У В
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	-	-	<b>10</b>		Выполнение тестовых заданий по	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							раздел у на образовательном портале	
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>								
3.1.Понятие «Здоровый образ жизни»		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образ	О К - 8 , О

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	<p>ватель ном портале</p>	<p>К - 9 , 3 У В</p>
3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	<p>Прове рка письм енных матер иалов на образо ватель ном портале</p>	<p>О К - 8 , О К - 9</p>

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3 У В
3.3.Влияние окружающей среды на здоровье		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК - 8, ОК - 9, 3 У В

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
3.4. Организация режима труда, отдыха и сна		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9, УВ
3.5. Организация режима питания		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями,</li> </ul>	Проверка письменных	ОК

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	материалов на образовательном портале	- 8 , О К - 9 , 3 У В
3.6.Организация двигательной активности		-	-	-	1	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Проверка письменных материалов на образ	О К - 8 , О

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							ватель ном портале	К - 9 , 3 У В
3.7.Личная гигиена и закаливание		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3УВ
3.8.Профилактика вредных привычек		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9, 3УВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
3.9.Культура межличностного общения		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9, УВ
3.10.Психофизическая регуляция организма		-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями,</li> </ul>	Проверка письменных	ОК

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	материалов на образовательном портале	- 8 , О К - 9 , 3 У В
3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни		-	-	-	1	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Проверка письменных материалов на образ	О К - 8 , О

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						-	владельном портале	К - 9 , 3 У В
<b>Итого по разделу</b>		-	-	-	<b>12</b>		Выполнение тестовых заданий на образовательном портале	
<b>Раздел</b>	<b>4.</b>							

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
<b>Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>								
4.1.Основные понятия	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								, З У В
4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9 , З У В

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9, 3УВ
4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов		-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями,</li> </ul>	Проверка письменных	ОК

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	материалов на образовательном портале	- 8 , О К - 9 , 3 У В
4.5.Здоровье и работоспособность студентов		-	-	-	2	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Проверка письменных материалов на образ	О К - 8 , О

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						-	ватель ном портал е	К - 9 , 3 У В
4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов						2- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Прове рка письм енных матер иалов на образо ватель ном портал е	О К - 8 , О К - 9

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3 У В
<b>Итого по разделу</b>		-	-	-	<b>12</b>			
<b>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b>								
5.1.Методы физического воспитания						2- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проведение письменных материальных на образователь	О К - 8 , О К

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							ном портале	— 9, 3 У В
5.2. Двигательные умения и навыки		-	-	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК - 8, ОК - 9,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3 У В
5.3.Физические качества						<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9 , 3 У В
5.4.Формы занятий						1- изучение материала курса;	Проверка	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	<p>рка письм енных матер иалов на образо ватель ном портал е</p>	<p>О К - 8 , О К - 9 , 3 У В</p>
5.5.Общая физическая подготовка						<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>	<p>Прове рка письм енных матер</p>	<p>О К -</p>

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	иалов на образовательном портале	8, ОК – 9, 3УВ
5.6.Специальная подготовка					<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК – 8, ОК	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							ном портале	– 9, 3 У В
5.7. Спортивная подготовка					1- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК – 8, ОК – 9,	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								З У В
5.8.Интенсивность физических нагрузок						<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Прове рка письм енных матер иалов на образо ватель ном портал е	О К - 8 , О К - 9 , 3 У В
5.9.Энергозатраты при						1- изучение материала курса;	Прове	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
физических нагрузках						<ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	<p>рка письм енных матер иалов на образо ватель ном портал е</p>	<p>О К - 8 , О К - 9 , 3 У В</p>
5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями						<p>1- изучение материала курса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>	<p>Прове рка письм енных матер</p>	<p>О К -</p>

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	<p>иалов на образо ватель ном портал е</p>	8 , О К — 9 , 3 У В
<b>Итого по разделу</b>					<b>11</b>		<b>Выполнение тестовых заданий на образовате</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							<b>льном портале</b>	
<b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>								
6.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				1	2-	изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3 У В
<b>Итого по разделу</b>				<b>1</b>	<b>2</b>			
<b>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</b>								
7.1.Спорт в жизни студента				-	2- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образцовом	О К - 8 , О К	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
							портале	— 9 , 3 У В
7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов					2- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К — 9 , 3	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								У В
<b>Итого по разделу</b>					<b>4</b>			
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>								
8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов						1- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; -	Проверка письменных материалов на образовательном портале	О К - 8 , О К - 9

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
								3УВ
8.2. Факторы, определяющие студентов	ППФП					<ul style="list-style-type: none"> <li>1- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-8, ОК-9, 3УВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
8.3.Средства студентов	ППФП			1	10,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>- составление комплексов производственной физической культуры</li> </ul>	Комплекс упражнений ПФК	ОК-8, ОК-9, УВ
<b>Итого по разделу</b>				<b>1</b>	<b>2,4</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>2</b>	<b>6,1</b>		<b>Зачет</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент
		лекц	лабо	практ. тич.				
					4			

## **5 Образовательные и информационные технологии**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

В работе предполагаются элементы традиционной формы работы.

### **Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:**

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тематика реферативных работ по дисциплине «физическая культура и спорт»**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

Тест для самопроверки студента

## **Раздел 1. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.**

### **1. Физическое развитие — это**

- А) уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.
- Б) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.
- В) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

## **2. Физическое воспитание — это**

А) одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Б) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

В) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

## **3 Физическая подготовка - это**

А) прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.).

Б) называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.

В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.

Г) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

## **4 Задачи физического воспитания дошкольников**

А) оздоровительная.

Б) воспитательная.

В) образовательная.

Г) все варианты верны.

## **5 Перечислите средства физического воспитания**

А) гигиенические факторы.

Б) естественные силы природы.

В) физические упражнения.

Г) все варианты верны.

## **6 Физкультурное занятие — это**

А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Б) кратковременные физические упражнения — проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.

Г) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

## **Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.**

### **1 Информационно-рецептивный метод характеризуется-**

А) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

Б) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Г) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

### **2 Метод круговой тренировки заключается-**

А) что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Б) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

### **3 Метод строго регламентированного упражнения**

А) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Б) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

#### **4 Метод проблемного обучения-**

А) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Б) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

#### **Ключ**

##### **1 раздел**

1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а.

##### **2 раздел**

1-б, 2-а, 3-б, 4-б.

#### **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
Знать	Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния	<b>Перечень теоретических вопросов к зачету</b> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p>компонентам.</p> <p>3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.</p> <p>4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.</p> <p>5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура и спорт».</p>
Уметь	<p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к</p>	<p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <p>1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.</p> <p>2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.</p> <p>4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?</p> <p>5. Что такое ОФП? Его задачи.</p> <p>6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</p> <p>7. Что представляет собой спортивная подготовка?</p> <p>8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</p> <p>9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	профессиональной деятельности.	
Владеть	Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля	<p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ППФП в системе физического воспитания студентов;</li> <li>2. Факторы, определяющие ППФП студентов;</li> <li>3. Средства ППФП студентов;</li> <li>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li><b>5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</b></li> </ol>
<b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о приемах первой помощи;</li> <li>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	<p><b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</li> <li>2. Регуляция функций в организме.</li> <li>3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</li> <li>4. Особенности физически тренированного организма.</li> <li>5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</li> <li>6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</li> <li>7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.</li> <li>8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</li> <li>9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</li> <li>10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</li> <li>11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</li> <li>12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul>	<p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое здоровье?</li> <li>2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</li> <li>3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</li> <li>4. Какова норма ночного сна?</li> <li>5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</li> <li>6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</li> <li>7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</li> <li>8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.</li> <li>9. Укажите важный принцип закаливания организма.</li> </ol>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	<p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</li> <li>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</li> <li>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</li> <li>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</li> <li>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</li> <li>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</li> </ol>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

### **Показатели и критерии оценивания зачета:**

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

### **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 16.09.2019).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.09.2019).

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/441686> (дата обращения: 16.09.2019).

#### **б) Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.09.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.09.2019).

3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429446> (дата обращения: 16.09.2019).

4. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652> (дата обращения: 16.09.2019).

5. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438772> (дата обращения: 16.09.2019).

6. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438765> (дата обращения: 16.09.2019)

7. *Виленская, Т. Е.* Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442398> (дата обращения: 16.09.2019).

8. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438414> (дата обращения: 16.09.2019).

9. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 16.09.2019).

10. *Иванков, Ч. Т.* Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445290> (дата обращения: 16.09.2019).

11. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Томск : Томский политехнический университет. — 151 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11890-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-98298-987-1 (Томский политехнический университет). — Текст : электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/446368> (дата обращения: 16.09.2019).

12. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446107> (дата обращения: 16.09.2019).

13. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Тюмень : Тюменский государственный университет. — 350 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11218-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-400-01344-7 (Тюменский государственный университет). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444766> (дата обращения: 16.09.2019).

**В ) Методические указания:**

Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580> — Загл. с экрана

Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11815> — Загл. с экрана.

Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91711> — Загл. с экрана

Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана

Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Пискунов [и др.]. — Электрон. дан. — М. : Издательство «Прометей», 2012. — 86 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/64251> — Загл. с экрана.

Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158> — Загл. с экрана.

Коняева, М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов: Учеб. пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Саратов : СГК им. Л.В. Собинова, 2013. — 84 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72156> — Загл. с экрана.

Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/9175> — Загл. с экрана

Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : ИЭО СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/64075> — Загл. с экрана.

Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Татарова, В.Б.

Татаров. — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/95094> — Загл. с экрана.

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814> — Загл. с экрана  
 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69805> — Загл. с экрана.

Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск : «Вышэйшая школа», 2014. — 350 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/65350> — Загл. с экрана.

Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений. [Электронный ресурс] : метод. указ. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2015. — 52 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/68438> — Загл. с экрана.

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
<http://www.gto.ru>

Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре –  
<http://lib.sportedu.ru/>

- Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>  
 Сайт учителей физической культуры <http://fizkultura-na5.ru/> -
- Сайт по физической культуре <http://физическая-культура.рф/> -

#### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

*Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:*

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.
Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
контроля и промежуточной аттестации	
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.