

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/ специализация) программы
Начальное образование

Уровень высшего образования– бакалавриат
Программа подготовки – академический. бакалавриат
Форма обучения
Заочная

Факультет

Факультет физической культуры и спортивного
мастерства

Кафедра

Спортивного совершенствования

Курс

I

Магнитогорск 2017г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Начальное образование утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015 № 1426

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «дд» 09 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой [подпись] /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «дд» 09 2017 г., протокол № 1

Председатель [подпись] /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой Педагогики

[подпись] /Т.Ф.Орехова/

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель
[подпись] /Т.Ф.Глухова/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

[подпись] /Е. Г. Цапов/

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 |
|---|--|
| ОК-2- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции | |
| Знать: | - закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу |
| Уметь: | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции |
| Владеть: | - навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов |
| ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | |
| Знать: | - основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма; - основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма; - 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 |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма; - применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности - использовать тесты для определения физической 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"> - 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 |
| ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | |
| Знать: | <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"> - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |

4 Структура и содержание дисциплины

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

- контактная работа – 4.4 акад. часов:
 - аудиторная – 4 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0.4 акад. час
- самостоятельная работа – 63.7 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов социкультурное развитие личности студента. | | 2 | | 2/4 | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены | 1 | | - | - | -2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 1.2Физическая культура личности. | 1 | | - | - | -2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 1.4 Здоровый образ жизни. | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | -2/4 | 8 | | | |
| 2. Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 1 | | | | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 2.1.Методические принципы физического воспитания | 1 | | - | - | 2- | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 2.2. Методы физического воспитания | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 2.3. Воспитание физических качеств | 1 | | - | - | 2- | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 2.4 Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 8 | – | | |
| 3. Раздел. Легкая атлетика. | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 3.1. Техника и методика обучения | 1 | | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 3.2. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма. | 1 | | | | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе | 1 | | - | - | -2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| Итого по разделу | | | | | 6 | – | | |
| 4.Раздел.Волейбол. | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 4.1. Правила игры | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 4.2. Техника и тактика. | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|-------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | – | | |
| 5.Раздел Футбол. | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 5.1Правила игры | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 5.2 Техника и тактика | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 5.3. Правила судейства | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 6 | - | | |
| 6.Раздел. Подвижные игры. | 1 | - | - | - | | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 6.1. Подвижные игры в физическом воспитании. | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом. | 1 | | - | - | -2 | <ul style="list-style-type: none"> - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. | 1 | | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом. | 1 | | | | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу. | 1 | | - | - | -2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|--|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 6.6. Подвижные игры зимой | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 12 | – | | |
| 7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий. | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 8, ОК-9, ЗУВ ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 7.2. Структура учебно-тренировочного занятия. | 1 | | - | - | -1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 7.3. Формы самостоятельных занятий. | 1 | | - | - | -1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |

| 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 7.4. Управление самостоятельными занятиями студентов | 1 | | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 5 | – | | |
| 8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт | 1 | | | | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 8.1 Общие понятия . | 1 | | - | - | -1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 8.2. Тренировочные устройства и тренажеры. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств. | 1 | | - | - | -1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 8.4. Содержание учебного материала. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с | Проверка письменных | ОК- 2 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 компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | материалов на образовательном портале | ОК-9 ЗУВ |
| 8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 5 | – | | |
| 9.Раздел.Баскетбол | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 9.1. Правила игры | 1 | - | - | - | 1 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 9.2. Техника игры. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 2 | – | | |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-------------------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 10.Раздел.Настольный теннис. | 1 | - | - | - | | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 10.1. Правила игры. | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 10.2 Правила судейства. | 1 | | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 10.2. Тактика и техника игры | 1 | | | | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| 10.3. Правила судейства | 1 | | - | - | -3,7 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ |
| Итого по разделу | | | | | 9,7 | – | | |

| 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 компетенции |
|----------------------------|------|--|------------------|------------------|--|----------------------------|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| Итого по дисциплине | | 2 | - | 2/4- | 63,7- | | Зачет | |

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

5 Образовательные и информационные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

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

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий .

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|--|--------------|---|
| 1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | | | |
| 1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.2Физическая культура личности. | – изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.3 Физическая культура в структуре | – изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|--|--------------|---|
| профессионального образования | материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| 1.4 Здоровый образ жизни. | – изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 8 | |
| 2.Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | | | |
| 2.1. Методические принципы физического воспитания | – изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.2 Методы физического воспитания | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.3 Воспитание физических качеств | – изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.4 Общая и специальная физическая подготовка | – изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 8 | |
| 3.Раздел. Легкая атлетика. | | | |
| 3.1. Техника и методика обучения | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.2 Меры безопасности в | – изучение теоретического материала; | 2 | Проверка письменных материалов |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|--|--------------|---|
| процессе обучения и профилактика травматизма. | – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | на образовательном портале |
| 3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 6 | |
| 4.Раздел.Волейбол. | | | |
| 4.1Правила игры | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 4.2Техника и тактика | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 4 | |
| 5.Раздел Футбол. | | | |
| 5.1Правила игры | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.2 Техника и тактика | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.3. Правила судейства | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|--|---|--------------|---|
| | – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | | |
| Итого по разделу | | 6 | |
| 6.Раздел. Подвижные игры. | | | |
| 6.1. Подвижные игры в физическом воспитании. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями) | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.6. Подвижные игры зимой | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 12 | |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|--|--------------|---|
| 7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий. | | | |
| 7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.2. Структура учебно-тренировочного занятия. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.3.Формы самостоятельных занятий. | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов . | – изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 5 | |
| 8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт | | | |
| 8.1 Общие понятия . | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.2. Тренировочные устройства и тренажеры. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.4. Содержание учебного материала. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|--|--|--------------|---|
| | – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | | |
| 8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | – | 5 | |
| 9.Раздел.Баскетбол | | | |
| 9.1. Правила игры | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 9.2. Техника игры. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.Раздел.Настольный теннис. | | | |
| 10.1. Правила игры. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.2 Правила судейства. | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.2. Тактика и техника игры | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.3. Правила судейства | – изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | 3,7 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | – | 9,7 | |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|----------------------------|----------------------------|--------------|----------------|
| Итого по дисциплине | | 63,7 | Зачет |

Вопросы к зачету

1. Методы физического воспитания.
2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
3. Физическое развитие.
4. Жизненные необходимые умения и навыки.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.
7. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
8. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.
11. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спортивная классификация, ее структура.
13. Национальные виды спорта.
14. Студенческий спорт.
15. Спорт в свободное время студентов.
16. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
17. Правила соревнований в избранном виде спорта.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
19. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Физическая культура в обеспечении здоровья.
22. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы к итоговому тесту:

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:
 - А) моральные;
 - Б) материальные;
 - В) спортивные;
 - Г) духовные.
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:
 - А) общая физическая подготовка;
 - Б) специальная физическая подготовка;
 - В) психолого-педагогическая подготовка;
 - Г) психическая подготовка.

3. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:
 - А) пяти частей;
 - Б) двух частей;
 - В) трех частей;
 - Г) четырех частей.
4. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
 - А) гигиеническое;
 - Б) оздоровительно-рекреативное;
 - В) общеподготовительное;
 - Г) лечебное.
5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
 - А) календарь спортивных соревнований;
 - Б) заявка в установленной форме;
 - В) положение о соревнованиях;
 - Г) правила.
6. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
 - А) двигательное умение;
 - Б) рефлекс;
 - В) двигательный навык;
 - Г) двигательное мастерство.
7. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
 - А) принцип систематичности;
 - Б) принцип доступности;
 - В) принцип наглядности;
 - Г) принцип сознательности и активности.
8. К средствам физического воспитания НЕ относятся:
 - А) гигиенические факторы;
 - Б) двигательные навыки;
 - В) физические упражнения;
 - Г) факторы окружающей среды.
9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
 - А) принцип наглядности;
 - Б) принцип словесности;
 - В) принцип сознательности и активности;
 - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
 - А) самочувствие;
 - Б) желание заниматься;
 - В) аппетит;
 - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
 - А) подготовительная;
 - Б) заключительная;
 - В) вводная;

- Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
 - Б) физическое развитие;
 - В) интеллектуальное развитие;
 - Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:
- А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;
 - Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;
 - В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;
 - Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:
- А) воланом;
 - Б) шариком;
 - В) шайбой;
 - Г) мячом.
15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?
- А) 9 м;
 - Б) 7 м;
 - В) 11 м;
 - Г) 13 м.
16. Кто в футбольной команде может играть руками?
- А) защитник;
 - Б) нападающий;
 - В) вратарь;
 - Г) полузащитник.
17. Подвижные игры решают следующие задачи:
- А) только оздоровительные;
 - Б) оздоровительные и образовательные;
 - В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;
 - Г) только воспитательные.
18. Подвижная игра – это:
- А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;
 - Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;
 - В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;
 - Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
19. Лыжные гонки – это:
- А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;
 - Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;
 - В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;

- Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.
20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:
- А) А.Д. Бутовский;
 - Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
 - В) Н. Орлов;
 - Г) Пьер де Кубертен.
21. Акробатика – это:
- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
 - Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.
22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:
- А) быстрота;
 - Б) сила;
 - В) ловкость;
 - Г) гибкость.
23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:
- А) многоборье;
 - Б) состязание;
 - В) панкратион;
 - Г) пентатлон.
24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:
- А) 238 см;
 - Б) 240 см;
 - В) 243 см;
 - Г) 250 см.
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- А) повороты и финты во время бросков;
 - Б) передачи и броски мяча;
 - В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
 - Г) выбивание и ловля катящегося мяча.
26. Настольный теннис – это:
- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

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 |
|---|---|--|
| ОК-2- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции | | |
| Знать | -- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу | Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры. 2. Физическое развитие. 3. Жизненные необходимые умения и навыки. 4. Физическая и функциональная подготовленность. 5. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей. 6. Понятие «здоровья», его содержание, критерии. 7. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП. |
| Уметь | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | 1. Составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств. 2. Расписать методику выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок. |
| Владеть | -навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов. | 1.навыками составления и выполнения комплекс 2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества, |
| ОК- 8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | | |
| Знать | Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма. Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий | Перечень теоретических вопросов к зачету 1. Методы физического воспитания. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями. 4. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи. 5. Спортивная классификация, ее структура. 6. Национальные виды спорта. 7. Студенческий спорт. 8. Спорт в свободное время студентов. |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---|--|
| | <p>по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма. 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>9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.</p> <p>10. Правила соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.</p> <p>12. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</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 профессиональной деятельности.</p> | <p>Перечень заданий для зачета:</p> <p>На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:</p> |
| Владеть | Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования | 1. навыками составления и выполнения комплекс навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества, |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|--|--|--|
| | самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля | |
| ОК-9- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | | |
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | <p>Перечень теоретических вопросов к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность. 2. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. 5. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Массовый спорт и спорт высших достижений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации | <p>Перечень заданий для зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. составить комплекс физических упражнений, позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности (например, малоподвижный образ жизни вызывает ряд заболеваний, связанный с опорно-двигательным аппаратом) |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|--|---|
| | | (остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.). |
| Владеть | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | 1. навыками составления и выполнения комплекс позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности |

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

Показатели и критерии оценивания зачета:

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

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: 16.10.2019).

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: 16.10.2019).

б)Дополнительная литература

1. Алонцев, В.В. Физическая культура в системе высшего образования: электронный учебно-методический комплекс / В.В. Алонцев, О.А. Голубева, Р.Р. Вахитов и др. . – М.: ВНИИЦ №50201350384 от 13.05.2013.

2. *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: 16.10.2019).

3. Голубева, О.А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.А. Голубева, В.В. Алонцев / МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). (рег.номер 0321602721)

4. 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: 16.10.2019).

5. 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: 16.10.2019).

6. 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: 16.10.2019).

7. 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: 16.10.2019)

8. 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: 16.10.2019).

в) Методические указания:

1. Алонцев, В.В. Подвижные игры зимой. Метод. указания / В.В. Алонцев. – Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2004. – 19 с.

2. Алонцев, В.В. Подводящие игры: к летним спортивным играм и легкой атлетике. Учебно-метод. рекомендации / В.В. Алонцев. – Магнитогорск: изд-во МаГУ, 2006. – 32 с.

3. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

4. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с

5. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

6. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.

7. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|-----------------|--|--------------------------|
| MS Windows 7 | Д-1227 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017 | 11.10.2021 27.07.2018 |
| MS Office 2007 | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| FAR Manager | свободно распространяемое | бессрочно |
| 7Zip | свободно распространяемое | бессрочно |

Интернет-ресурсы:

- 1) Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
- 2) Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» <https://dlib.eastview.com/>
- 3) Поисковая система Академия Google (Google Scholar) URL: <https://scholar.google.ru/>
- 4) Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам URL: <http://window.edu.ru/>
- 5) Российская Государственная библиотека. Каталоги <https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/>
- 6) Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова <http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp>
- 7) Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru>
- 8) Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» <http://webofscience.com>
- 9) Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus» <http://scopus.com>
- 10) Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals <http://link.springer.com/>
- 11) Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference <http://www.springer.com/references>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа | Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (тип6), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экран настенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032*2 |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экран настенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032*2 |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации. |