



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета

Р.А. Козлов

« 28 » 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Профиль программы

Дошкольная дефектология

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения

очная

Факультет

*Физической культуры и спортивного
мастерства*

Кафедра

Спортивного совершенствования

Курс

II

Семестр

III

Магнитогорск

2018 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование утвержденном приказом МОиН РФ от 01.10.2015 № 1087


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «30» августа 2018г., протокол № 1

Зав. кафедрой  /В.В. Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «28» сентября 2018 г., протокол № 1


Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Кафедра дошкольного и специального образования  /Санникова Л.Н./

Рабочая программа составлена:

к. пед. н., доцент  /Р.Р. Вахитов/

ст. преподаватель  /Е.В. Абрамкин/

ст. преподаватель  /А.В. Емельянов/

Рецензент:

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

 /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-3 – способностью анализировать закономерности исторического процесса, осмыслять и анализировать профессионально и личностно значимые социокультурные проблемы, осознавать и выражать собственную мировоззренческую и гражданскую позицию | |
| 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 укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| 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 |

| | |
|---|--|
| | <p>культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 – 19 акад. часов:
 - аудиторная – 18 акад. часов;
 - внеаудиторная – 1 акад. час
- самостоятельная работа – 53 акад. часов

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 3 | | | | | | | |
| 1.1. Возникновение термина «физическая культура» | 3 | 1 | - | - | - | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.2. Общие понятия теории физической культуры | 3 | 1 | - | - | - | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания | 3 | - | - | - | 2 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 4 | | | |
| Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | 3 | | | | | | | |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| 2.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| 2.3. Физическое развитие | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 компетенции |
|---|---------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 2.4. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| 2.5. Утомление и переутомление | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 6 | | | |
| Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья | 3 | | | | | | | |
| 3.1. Понятие «Здоровый образ жизни» | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |
| 3.2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.5.Организация режима питания | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.6.Организация двигательной активности | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание | 3 | - | - | - | 2 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| | | | | | | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| 3.8.Профилактика вредных привычек | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.9.Культура межличностного общения | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.10.Психофизическая регуляция организма | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни | 3 | 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 18 | | | |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | | | | | | | |
| 4.1.Основные понятия | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| 4.5.Здоровье и работоспособность студентов | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 3 | - | - | 6 | | | |
| Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 3 | | | | | | | |
| 5.1.Методы физического воспитания | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.2.Двигательные умения и навыки | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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.Физические качества | 3 | 1 | - | - | - | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.4.Формы занятий | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.6.Специальная подготовка | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.7.Спортивная подготовка | 3 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| | | | | | | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | 3 | - | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 3 | - | - | 14 | | | |
| Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | | | | | | | |
| 6.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 2 | - | - | - | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, | Проверка письменных материалов на образовательном | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| | | | | | | энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | портале | |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | - | | | |
| Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений | 3 | | | | | | | |
| 7.1. Спорт в жизни студента | 3 | 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 3 | 1 | - | - | 2 | – 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 - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 3 | | | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 3 | | | | | | | |
| 8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов | 3 | 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); | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | 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 | | | | |
| | | | | | | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | 3 | - | - | - | 2 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 8.3.Средства ППФП студентов | 3 | 1 | - | - | - | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 3, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | | | 2 | | | |
| Итого за семестр | | 18 | | | 53 | | Зачет | |
| Итого по дисциплине | | 18 | | | 53 | | Зачет | |

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

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|--|---|--------------|---|
| 1. Раздел. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ | | | |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 4 | |
| 2. Раздел. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | | | |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.4.Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|---|--------------|---|
| 2.5.Утомление и переутомление | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 6 | |
| 3. Раздел. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | | | |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.5.Организация режима питания | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.6.Организация двигательной активности | <ul style="list-style-type: none"> – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание | <ul style="list-style-type: none"> – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – 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 |
|--|--|--------------|---|
| | материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| 3.8.Профилактика вредных привычек | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.9.Культура межличностного общения | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.10.Культура межличностного общения | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 18 | |
| 4. Раздел. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | | | |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
|--|---|--------------|---|
| Итого по разделу | | 6 | |
| 5. Раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | | | |
| 5.4. Формы занятий | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.5. Общая физическая подготовка | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.6. Специальная подготовка | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.7. Спортивная подготовка | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.8. Интенсивность физических нагрузок | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.9. Энергозатраты при физических нагрузках | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.10. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – 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 |
|--|--|--------------|---|
| | материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | | |
| Итого по разделу | | 14 | |
| 7. Раздел. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | | | |
| 7.1.Спорт в жизни студента | – 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. | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.2.История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 3 | |
| 8. Раздел. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ | | | |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | – 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. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| Итого по разделу | | 2 | |
| Итого по дисциплине | | 53 | Зачет |

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 — проводится 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 |
|--|---------------------------------|--------------------|
| ОК-3 – способностью анализировать закономерности исторического процесса, осмыслять и анализировать профессионально и лично значимые | | |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|--|---|---|
| социокультурные проблемы, осознавать и выражать собственную мировоззренческую и гражданскую позицию | | |
| Знать | Закономерности и причины развития физической культуры и спорта. Влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу | Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. История ФК и С как наука и учебный предмет. 2. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК. 3. Олимпийские игры античного мира. 4. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени. 5. Особенности физической культуры в Новейшее время. 6. Олимпийская символика и атрибутика. |
| Уметь | Применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | Перечень заданий для зачета: 1. Что такое ГТО? 2. Когда «родился» первый комплекс ГТО? 3. Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО? 4. Сколько испытаний входило в первый комплекс ГТО? 5. Какие виды испытаний включал этот комплекс? 6. Какого возраста люди участвовали в сдаче норм первого комплекса ГТО? |
| Владеть | Навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов | Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Первые учебные заведения по физической культуре 2. Физическая культура как учебный предмет 3. ГТО как система физического воспитания населения 4. Физическая культура в годы ВОВ 5. Физическая культура и спорт среди трудящихся 6. Спортивные организации в СССР 7. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ 8. Крупнейшие отечественные спортивные организации (клубы общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего региона, области, края, республики) |
| ОК- 8 - готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Знать | Основные средства и методы физического | Перечень теоретических вопросов к зачету 1. Дайте определение понятию «физическая |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---|---|
| | <p>воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния 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>культура» и раскройте его</p> <p>2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее 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</p> | <p>Перечень заданий для зачета:</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 |
|---|--|---|
| | по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к 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>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ППФП в системе физического воспитания студентов; 2. Факторы, определяющие ППФП студентов; 3. Средства ППФП студентов; 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. |
| 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. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|--|--|
| | | запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. |
| Уметь | - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации | Перечень заданий для зачета: 1. Что такое здоровье? 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 4. Какова норма ночного сна? 5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 9. Укажите важный принцип закаливания организма. |
| Владеть | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение. 6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно- |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| | | трудоустройству. |

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 вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

б) Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>

в) Методические указания:

1. 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

2. 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.

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, 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.

4. 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.

5. 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:
Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|--|------------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов) | Д-1227-18 от 08.10.2018 | 11.10.2021 |
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| 7Zip | свободно распространяемое ПО | бессрочно |
| FAR Manager | свободно распространяемое ПО | бессрочно |

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса | Ссылка |
|--|--|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» | https://dlib.eastview.com/ |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar) | URL: https://scholar.google.ru/ |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам | URL: http://window.edu.ru/ |

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

| Тип и название аудитории | Оснащение аудитории |
|--|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска. |

| Тип и название аудитории | Оснащение аудитории |
|--|--|
| типа | |
| 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 практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей. |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации. |