



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 физической культуры и
спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«28» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Профиль

Технология продуктов общественного питания

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения

Заочная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры
1
1

Магнитогорск
2018 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, утвержденного приказом МОиН РФ № 211 от 12.03.2015.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «13» сентября 2018г., протокол № 1.

Зав. кафедрой _____ /Е.Г. Цапов/

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

Председатель _____ /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой Стандартизации, сертификации и технологии продуктов питания

_____ /Н.И. Барышникова/

Рабочая программа составлена: к.т.н, доцент

_____ /Е.В. Шестопалов/




Рецензент:

Директор МУ «СШОР №8»

_____ /А.В. Фигловский/



Лист регистрации изменений и дополнений

| № п/п | Раздел программы | Краткое содержание изменения/дополнения | Дата. № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|-------|------------------|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»»» | Протокол №2 от 02.10.2019г. |  |
| 2 | 9 | Актуализация раздела «Материально-технического обеспечения дисциплины»» | Протокол № 2 от 02.10.2019г. |  |
| 3 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»»» | Протокол № 3 от 17.10.2020г. |  |

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | <ul style="list-style-type: none">- 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 опре- |

| | |
|---|--|
| | деленному 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-8 - 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 | | | | | |
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | | | | | | | | |
| 1.1. Возникновение термина «физическая культура» | 1 | 0,5 | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |
| 1.2. Общие понятия теории физической культуры | 1 | 0,5 | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – 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 - 7, ОК - 8, ЗУБ | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | – работа с электронными библиотеками; | | | |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 1.4. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | 1 | - | - | - | 2 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| Итого по разделу | | 1 | - | - | 8 | | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале | | |
| Раздел 2. Социально-биологические основы физической | 1 | | | | | | | | |

| 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 | | | | | |
| культуры | | | | | | | | | |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система | 1 | 0,5 | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | 1 | 0,5 | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |
| 2.3.Физическое развитие | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |

| 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. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 2.5. Утомление и переутомление | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 1 | - | - | 10 | | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале | |
| Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья | 1 | | | | | | | |

| 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 | | | | |
| 3.1.Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | 1 | - | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье | 1 | - | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 1 | - | - | - | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (ра- | Проверка письменных | ОК - 7, 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 | | | | | |
| | | | | | | бота с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | материалов на образовательном портале | ЗУВ | |
| 3.5.Организация режима питания | 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; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 3.6.Организация двигательной активности | 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; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание | 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 - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| | | | | | | – работа с электронными библиотеками; | | | |
| 3.8.Профилактика вредных привычек | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 3.9.Культура межличностного общения | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 3.10.Психофизическая регуляция организма | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| 3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни | 1 | - | - | - | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |
| Итого по разделу | | - | - | - | 12 | | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале | | |
| Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | | | | | | | | |
| 4.1.Основные понятия | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, ка- | Проверка письменных материалов на | ОК - 7, ОК - 8, ЗУБ | |

| 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 | | | | | |
| | | | | | | талогоми, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | образовательном портале | | |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 4.5.Здоровье и работоспособность 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; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| | | | | | | – | | | |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| Итого по разделу | | - | - | - | 12 | | | | |
| Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 1 | | | | | | | | |
| 5.1.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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.2.Двигательные умения и навыки | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, ка- | Проверка письменных материалов на образователь- | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| | | | | | | талогоми, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | ном портале | | |
| 5.3.Физические качества | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.4.Формы 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 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; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| | | | | | | – | | | |
| 5.6.Специальная подготовка | 1 | - | - | - | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.7.Спортивная подготовка | 1 | - | - | - | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок | 1 | - | - | - | 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; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | | |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках | 1 | - | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | 1 | - | - | - | 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; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| Итого по разделу | | - | - | - | 11 | | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале | | |
| Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | | | | | | |

| 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 | | | | | |
| 6.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | - | - | 1 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| Итого по разделу | | - | - | 1 | 2 | | | | |
| Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений | 1 | | | | | | | | |
| 7.1. Спорт в жизни студента | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками; - | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ | |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 1 | - | - | - | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала курса; - 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 - 7, ОК - 8, 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 | | | | |
| | | | | | | – работа с электронными библиотеками; – | | |
| Итого по разделу | | - | - | - | 4 | | | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 1 | | | | | | | |
| 8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | 1 | - | - | - | 1 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 7, ОК - 8, ЗУВ |
| 8.3.Средства ППФП студентов | 1 | - | - | 1 | 2,7 | – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, ка- | Комплекс упражнений ПФК | ОК - 7, ОК - 8, 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 | | | | |
| | | | | | | талогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; – составление комплексов производственной физической культуры | | |
| Итого по разделу | | - | - | 1 | 4,7 | | | |
| Итого по дисциплине | | 2 | - | 2 | 63,7 | | Зачет | |

5 Образовательные и информационные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Согласно п. 34 Порядка организации и осуществления деятельности по образовательным программам бакалавриата высшего образования (утв. приказом МОиН РФ от 05.04.2017 г. № 301), при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

В нашей работе мы используем следующее.

1. Традиционные образовательные технологии. Организация образовательного процесса, предполагает прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Формы учебных занятий:

- информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами.

2. Технологии проблемного обучения. Организация образовательного процесса предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий:

- проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Организация образовательного процесса с применением специализированных программных сред и технических средств работы с информацией (информационную среду университета MOODYS MOODLE).

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).

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тематика реферативных работ по дисциплине «физическая культура и спорт»

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.

8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

Тест для самопроверки студента

Раздел 1. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.

1. Физическое развитие — это

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

2. Физическое воспитание — это

- А) одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.
- Б) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- В) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

3 Физическая подготовка - это

- А) прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.).
- Б) называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.
- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

4 Задачи физического воспитания дошкольников

- А) оздоровительная.
- Б) воспитательная.
- В) образовательная.
- Г) все варианты верны.

5 Перечислите средства физического воспитания

- А) гигиенические факторы.
- Б) естественные силы природы.
- В) физические упражнения.
- Г) все варианты верны.

6 Физкультурное занятие — это

- А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
- Б) кратковременные физические упражнения — 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- 7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Знать | <p>Основные средства и методы физического 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, ос-</p> | <p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура». 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (по- |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|--|---|--|
| | <p>новные 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>лучение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».</p> |
| <p>Уметь</p> | <p>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.</p> | <p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? |
| <p>Владеть</p> | <p>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> | <p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></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. |
| <p>ОК-8 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> | | |
| <p>Знать</p> | <p>- основные понятия о</p> | <p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---|---|
| | 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 | <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 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 | <i>Перечень заданий для зачета:</i> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| | | <p>студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p> |

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. 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/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

2 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/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 18.09.2020).

б) Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

2. 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/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 17.09.2020)

3. 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/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 18.09.2020).

в) Методические указания:

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/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. — Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/>, свободный доступ.

Образовательный портал для обучающихся. — Режим доступа: <http://newlms.magtu.ru/>, свободный доступ.

Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС». — Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/>, свободный доступ.

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного ци-

тирования (РИНЦ). – Режим доступа: URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp , свободный доступ.

Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам. – Режим доступа: URL: <http://window.edu.ru/> , свободный доступ.

Поисковая система Академия Google (Google Scholar). – Режим доступа: URL: <https://scholar.google.ru/> , свободный доступ.

Российская Государственная библиотека. Каталоги. – Режим доступа: URL: <https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/> , свободный доступ.

Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова. – Режим доступа: URL: <http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp> , свободный доступ.

Университетская информационная система РОССИЯ. – Режим доступа: URL: <https://uisrussia.msu.ru> , свободный доступ.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

| Тип и название аудитории | Оснащение аудитории |
|---|---|
| Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Спортивный инвентарь и оборудование |
| Стадион | Плоскостные сооружения |
| Тренажерный зал | Тренажерные устройства для разных групп мышц |
| Зал аэробики и гимнастики | Спортивный инвентарь |
| Помещение для хранения спортивного инвентаря | Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря |
| Аудитории для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, операционной системой MS Windows 7, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, операционной системой MS Windows 7, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Аудитория для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Мебель для хранения и обслуживания оборудования (шкафы, столы), учебно-методические материалы, компьютеры, ноутбуки, принтеры. |