



****

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 программыподготовки 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»

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:

|  |  |
| --- | --- |
| Структурныйэлементкомпетенции | Планируемые результаты обучения |
| **ОК-2 способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции** |
| Знать: | - закономерности и причины развития физической культуры и спорта;- влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу |
| Уметь: | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции |
| Владеть: | - навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов |
| **ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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 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: | - 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: | - 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 первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций** |
| Знать: | - 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: | - выделять основные опасности среды обитания человека;- оценивать риск их реализации |
| Владеть: | - 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/ темадисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лекции | лаборат.занятия | практич. занятия |
| **1. Раздел**. Физическая культура в профессиональной подготовке студентови социокультурное развитие личности студента. |  | 2 |  | 2/4 | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  |  ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 1.2Физическая культура личности. | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 1.4 Здоровый образ жизни. | 1 | **-** | **-** | **-** | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  | **2** | **-** | **2/4** | **8** |  |  |  |
| 1. **Раздел.** Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
 | 1 |  |  |  |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 2.1.Методические принципы физического воспитания | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| * 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.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| * 1. Воспитание физических качеств
 | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с -библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 2.4 Общая и специальная физическая подготовка.  | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
| 1. **Раздел**. Легкая атлетика.
 | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 3.1. Техника и методика обучения  | 1 |  | **-** | **-** | **2** | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| * 1. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
 | 1 |  |  |  | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **4.Раздел.**Волейбол. | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале  | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| * 1. Правила игры
 | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| * 1. Техника и тактика.
 | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **5.Раздел** Футбол. | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 5.1Правила игры | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 5.2 Техника и тактика | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 5.3. Правила судейства | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **6.Раздел.** Подвижные игры**.** | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.1. Подвижные игры в физическом воспитании. | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом. | 1 |  | - | - | 2 | * поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. | 1 |  | **-** | **-** | **2** | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом. | 1 |  |  |  | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу. | 1 |  | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 6.6. Подвижные игры зимой | 1 | - | - | - | 2 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 12 |  |  |  |
| **7.Раздел**.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий. | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 8, ОК-9, ЗУВ ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 7.2. Структура учебно-тренировочного занятия. | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 7.3. Формы самостоятельных занятий. | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 7.4. Управление самостоятельными занятиями студентов | 1 |  | **-** | **-** | **2** | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | **5** |  |  |  |
| **8. Раздел**. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт | 1 |  |  |  |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 8.1 Общие понятия . | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 8.2. Тренировочные устройства и тренажеры. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств. | 1 |  | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 8.4. Содержание учебного материала. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 5 |  |  |  |
| **9.Раздел**.Баскетбол | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 9.1. Правила игры | 1 | - | - | - | 1 | * подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 9.2. Техника игры. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **10.Раздел**.Настольный теннис. | 1 | - | - | - |  | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 10.1. Правила игры. | 1 | - | - | - | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 10.2 Правила судейства. | 1 |  | **-** | **-** | **1** | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 10.2. Тактика и техника игры | 1 |  |  |  | 1 | * изучение материала курса;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| 10.3. Правила судейства | 1 |  | - | - | 3,7 | * подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК- 2 ОК- 8,ОК-9 ЗУВ |
| **Итого по разделу** |  |  |  |  | 9,7 |  |  |  |
| **Итого по дисциплине** |  | **2** | **-** | **2/4** | **63,7** |  | **Контрольная работа****Зачет** |  |

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

# 5 Образовательные и информационные технологии

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

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

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

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

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

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

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

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

# 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

| Раздел/ тема дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы контроля |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |
| 1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.2Физическая культура личности. | * изучение теоретического материала.
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования | * изучение теоретического материала.
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| * 1. Здоровый образ жизни.
 | * изучение теоретического материала.
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **8** |  |
| **2.Раздел.** Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. |
| 2.1. . Методические принципы физического воспитания | * изучение теоретического материала.
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| * 1. Методы физического воспитания
 | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.3Воспитание физических качеств | * изучение теоретического материала.
* составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.4Общая и специальная физическая подготовка | * изучение теоретического материала.
* составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |   | **8** |   |
| **3.Раздел**. Легкая атлетика. |
| 3.1. Техника и методика обучения  | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.2Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **6** |  |
| **4.Раздел.**Волейбол. |
| 4.1Правила игры | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 4.2Техника и тактика | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **4** |  |
| **5.Раздел** Футбол. |
| 5.1Правила игры | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.2 Техника и тактика | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.3. Правила судейства | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **6** |  |
| **6.Раздел.** Подвижные игры**.** |
| 6.1. Подвижные игры в физическом воспитании. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта.
* .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 6.6. Подвижные игры зимой | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 2 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **12** |  |
| **7.Раздел**.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий. |
| 7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.2. Структура учебно-тренировочного занятия. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.3.Формы самостоятельных занятий. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);
* самостоятельное изучение учебной и научной литературы.
 | 1 | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов. | * изучение теоретического материала;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);

самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | **2** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **5** |  |
| **8. Раздел**. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт |
| 8.1 Общие понятия . | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.2. Тренировочные устройства и тренажеры. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.4. Содержание учебного материала. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).) | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **5** |  |
| **9.Раздел**.Баскетбол |
| 9.1. Правила игры | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 9.2. Техника игры. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **10.Раздел**.Настольный теннис. |
| 10.1. Правила игры. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.2 Правила судейства. | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.2. Тактика и техника игры | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **1** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 10.3. Правила судейства | * изучение теоретического материала.
* составление комплексов упражнений по видам спорта;
* поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим

материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). | **3,7** | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| **Итого по разделу** |  | **9,7** |  |
| **Итого по дисциплине**  |  | **63,7** | **Контрольная работа****Зачет** |

**Вопросы к зачету**

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

Контрольная работа

После изучения темы 2 Вам необходимо с помощью специальной литературы или сети Интернет составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств, указанных в подтеме «Воспитание физических качеств».

К этому комплексу должна быть обязательно расписана методика выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок.

Вопросы к итоговому тесту*:*

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:

А) моральные;

Б) материальные;

В) спортивные;

Г) духовные.

1. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:

А) общая физическая подготовка;

Б) специальная физическая подготовка;

В) психолого-педагогическая подготовка;

Г) психическая подготовка.

1. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:

А) пяти частей;

Б) двух частей;

В) трех частей;

Г) четырех частей.

1. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:

А) гигиеническое;

Б) оздоровительно-рекреативное;

В) общеподготовительное;

Г) лечебное.

1. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:

А) календарь спортивных соревнований;

Б) заявка в установленной форме;

В) положение о соревнованиях;

Г) правила.

1. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:

А) двигательное умение;

Б) рефлекс;

В) двигательный навык;

Г) двигательное мастерство.

1. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:

А) принцип систематичности;

Б) принцип доступности;

В) принцип наглядности;

Г) принцип сознательности и активности.

1. К средствам физического воспитания НЕ относятся:

А) гигиенические факторы;

Б) двигательные навыки;

В) физические упражнения;

Г) факторы окружающей среды.

1. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:

А) принцип наглядности;

Б) принцип словесности;

В) принцип сознательности и активности;

Г) принцип доступности.

1. Показателем самоконтроля НЕ является:

А) самочувствие;

Б) желание заниматься;

В) аппетит;

Г) анкетирование.

1. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:

А) подготовительная;

Б) заключительная;

В) вводная;

Г) основная.

1. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:

А) физическая культура;

Б) физическое развитие;

В) интеллектуальное развитие;

Г) спорт.

1. Лечебная физическая культура – это:

А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;

Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;

В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;

Г) наука о лечебном применении физических упражнений.

1. В бадминтон играют:

А) воланом;

Б) шариком;

В) шайбой;

Г) мячом.

1. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?

А) 9 м;

Б) 7 м;

В) 11 м;

Г) 13 м.

1. Кто в футбольной команде может играть руками?

А) защитник;

Б) нападающий;

В) вратарь;

Г) полузащитник.

1. Подвижные игры решают следующие задачи:

А) только оздоровительные;

Б) оздоровительные и образовательные;

В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;

Г) только воспитательные.

1. Подвижная игра – это:

А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;

Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;

В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;

Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.

1. Лыжные гонки – это:

А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;

Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;

В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;

Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:

А) А.Д. Бутовский;

Б) Н.А. Панин-Коломенкин;

В) Н. Орлов;

Г) Пьер де Кубертен.

1. Акробатика – это:

А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;

Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;

В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;

Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.

1. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:

А) быстрота;

Б) сила;

В) ловкость;

Г) гибкость.

1. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:

А) многоборье;

Б) состязание;

В) панкратион;

Г) пентатлон.

1. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:

А) 238 см;

Б) 240 см;

В) 243 см;

Г) 250 см.

1. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

А) повороты и финты во время бросков;

Б) передачи и броски мяча;

В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;

Г) выбивание и ловля катящегося мяча.

1. Настольный теннис – это:

А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;

Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения  | Оценочные средства |
| --- | --- | --- |
| **ОК-2-способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции** |
| Знать | -- закономерности и причины развития физической культуры и спорта;- влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу | ***Перечень теоретических вопросов к зачету:***1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое развитие.
3. Жизненные необходимые умения и навыки.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.
6. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
7. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.

. |
| Уметь | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | 1.Составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств.2. Расписать методику выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок. |
| Владеть | -навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов. | 1.навыками составления и выполнения комплекс2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,  |
| **ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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 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. | ***Перечень теоретических вопросов к зачету***1. Методы физического воспитания.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.
4. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.
5. Спортивная классификация, ее структура.
6. Национальные виды спорта.
7. Студенческий спорт.
8. Спорт в свободное время студентов.
9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
10. Правила соревнований в избранном виде спорта.
11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
12. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 |
| Уметь | 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. | ***Перечень заданий для зачета:***На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы  необходимо составить комплекс упражнений. На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений: |
| 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 | 1. навыками составления и выполнения комплекс навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,  |
| **ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций** |
| Знать | - 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 | ***Перечень теоретических вопросов к зачету:***1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
2. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Массовый спорт и спорт высших достижений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
 |
| Уметь | - выделять основные опасности среды обитания человека;- оценивать риск их реализации | ***Перечень заданий для зачета:***1. составить комплекс физических упражнений, позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности (например, малоподвижный образ жизни вызывает ряд заболеваний, связанный с опорно-двигательным аппаратом (остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.).
 |
| Владеть | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | 1. навыками составления и выполнения комплекс позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности |

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

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

Примерная структура и содержание пункта:

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

Требования к зачету:

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

Критерии оценки

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

# – «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

*.*

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

**а) Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 16.10.2019).
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.10.2019).

**б)Дополнительная литература**

1. Алонцев, В.В. Физическая культура в системе высшего образования: электронный учебно-методический комплекс / В.В. Алонцев, О.А. Голубева, Р.Р. Вахитов и др. . – М.: ВНТИЦ №50201350384 от 13.05.2013.
2. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 16.10.2019).
3. Голубева, О.А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.А. Голубева, В.В. Алонцев / МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). (рег.номер 0321602721)
4. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438414> (дата обращения: 16.10.2019).
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446107> (дата обращения: 16.10.2019).
6. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.10.2019).
7. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438765> (дата обращения: 16.10.2019)
8. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 16.10.2019).

**в) Методические указания:**

1. Алонцев, В.В. Подвижные игры зимой. Метод. указания / В.В. Алонцев. – Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2004. – 19 с.
2. Алонцев, В.В. Подводящие игры: к летним спортивным играм и легкой атлетике. Учебно-метод. рекомендации / В.В. Алонцев. – Магнитогорск: изд-во МаГУ, 2006. – 32 с.
3. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.
4. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с
5. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.
6. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.
7. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование ПО |  № договора (лицензии) | Срок действия лицензии  |
| Windows Professional 8 RUOLPNLAE | 63533738 – | Дата покупки – 14.05.2014, срок действия - бессрочно |
| Microsoft Office Professional Plus 2013 | 63533553  | Дата покупки 14.05.2014, срок действия-бессрочно |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный | лицензии 1AF2-000451-5712AA16,. | Дата покупки – 21.03.2018, срокдействия- 2 года |

**Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» http://www.gto.ru/
2. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – http://lib.sportedu.ru/
3. Портал здорового образа жизни - http://www.breath.ru
4. Сайт учителей физической культуры http://fizkultura-na5.ru/ -
5. Сайт по физической культуре http://физическая-культура.рф/ -

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

| Тип и название аудитории  | Оснащение аудитории |
| --- | --- |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Центр дистанционных образовательных технологий) | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620 Документкамера Aver Media Aver VisionU15, Графический планшетWacom Intuos PTH-851Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS Видеокамера купольная PraxisPP-2010L 4-9 Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор) Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867Комплект для передачи сигналаПульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400 Усилитель мощности звуковой волны BOSEКомпьютер персональный для диспетчера МФУ CanonСтереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera) Видеорегистратор с жестким диском Коммутатор доступаQtechQSW-2800-28TAC |