



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**

Специальность

21.05.04 Горное дело

Специализация

Горные машины и оборудование

Уровень высшего образования – специалитет

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 21.05.04 Горное дело, утвержденного приказом МОиН РФ № 1298 от 17.10.2016.


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/

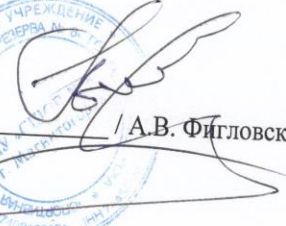
Согласовано:  
Зав. кафедрой Горных машин и транспортно-технологических комплексов


 / А.Д. Кольга /

Рабочая программа составлена: к.т.н, доцент

 / Е.В. Шестопалов/

Рецензент: Директор МУ «СШОР №8»

  
/ А.В. Фигловский/





## 1 Цели освоения дисциплины

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

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

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

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

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

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

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

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

|   |  |
|---|--|
|   | -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;<br>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;<br>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля                      |
| <b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b> |  |
| Знать:  | - основные понятия о приемах первой помощи;<br>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;<br>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;<br>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| Уметь:  | - выделять основные опасности среды обитания человека;<br>- 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/ 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 |   |   |   |   |                                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | 1    |  |                  |                  |   |   |   |   |                                       |
| 1.1. Возникновение термина «физическая культура»  | 1    | 0,5  | -                | -                | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ   |                                       |
| 1.2. Общие понятия теории физической культуры   | 1    | 0,5  | -                | -                | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>  | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ   |                                       |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации   | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|   |      |  |                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>   | ом портале  |                                       |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания       | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале         | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| 1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале         | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| <b>Итого по разделу</b>   |      | <b>1</b>                                     | -                | -                | <b>8</b>                               |   | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале |                                       |

| 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 |  |  |   |                                       |
| <b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>               | 1    |  |                  |                  |  |  |   |                                       |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система         | 1    | 0,5  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУБ                   |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | 1    | 0,5  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУБ                   |
| 2.3.Физическое развитие   | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>            | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, 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                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале         | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 2.5.Утомление и переутомление  | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;      | Проверка письменных материалов на образовательном портале         | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| <b>Итого по разделу</b>  |      | <b>1</b>                                     | -                | -                | <b>10</b>                              |   | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале |                                       |
| <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической</b>   | 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 |  |   |   |                                       |
| <b>культуры в обеспечение здоровья</b>                               |      |  |                  |                  |  |   |   |                                       |
| 3.1.Понятие «Здоровый образ жизни»                                   | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>   | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье                             | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>  | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |

| Раздел/ тема дисциплины                    | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|  |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | –   |   |                                       |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 3.5.Организация режима питания             | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 3.6.Организация двигательной активности    | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, 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 |  |   |   |                                       |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание         | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>            | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| 3.8.Профилактика вредных привычек        | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| 3.9.Культура межличностного общения      | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| 3.10.Психофизическая регуляция организма | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме</li> </ul>   | Проверка письменных   | ОК - 8, ОК - 9,                       |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
|   |      |  |                  |                  |  | (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>–   | материалов на образовательном портале                           | ЗУВ                                   |
| 3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни   | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8,<br>ОК – 9,<br>ЗУВ             |
| <b>Итого по разделу</b>   |      | -  | -                | -                | <b>12</b>                              |  | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале          |                                       |
| <b>Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | 1    |  |                  |                  |  |  |   |                                       |
| 4.1.Основные понятия  | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | – изучение материала курса;  | Проверка  | 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 |  |  |  |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>                                      | <p>письменных материалов на образовательном портале</p>          | ОК – 9, ЗУБ                           |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов         | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | <p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p> | ОК - 8, ОК – 9, ЗУБ                   |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | <p>Проверка письменных материалов на образовательном портале</p> | ОК - 8, ОК – 9, ЗУБ                   |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов      | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками,</li> </ul>   | <p>Проверка письменных материалов на</p>                         | ОК - 8, ОК – 9, 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 |  |  |   |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>–  | образовательном портале   |                                       |
| 4.5.Здоровье и работоспособность студентов   | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| <b>Итого по разделу</b>  |      | -  | -                | -                | <b>12</b>                              |  |   |                                       |
| <b>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b>  | 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 |  |   |   |                                       |
| 5.1.Методы физического воспитания | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.2.Двигательные умения и навыки  | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.3.Физические качества           | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.4.Формы занятий                 | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме</li> </ul>   | Проверка письменных   | ОК - 8, ОК – 9,                       |



| Раздел/ тема дисциплины         | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|                                 |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|                                 |      |  |                  |                  |  | (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>–   | материалов на образовательном портале                           | ЗУВ                                   |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.6.Специальная подготовка      | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.7.Спортивная подготовка       | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);   | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
|   |      |  |                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul>   | ом портале  |                                       |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок                                   | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках                              | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>            | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, 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 |  |   |   |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | -   |   |                                       |
| <b>Итого по разделу</b>  |      | -  | -                | -                | <b>11</b>                              |   | <b>Выполнение тестовых заданий на образовательном портале</b>   |                                       |
| <b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>    | 1    |  |                  |                  |  |   |   |                                       |
| 6.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                 | 1    | -  | -                | 1                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК - 9, ЗУВ                   |
| <b>Итого по разделу</b>  |      | -  | -                | <b>1</b>         | <b>2</b>                               |   |   |                                       |
| <b>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</b> | 1    |  |                  |                  |  |   |   |                                       |
| 7.1.Спорт в жизни студента   | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме</li> </ul>   | Проверка письменных   | ОК - 8, ОК - 9,                       |

| Раздел/ тема дисциплины   | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
|   |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |  |   |                                       |
|   |      |  |                  |                  |  | (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>–   | материалов на образовательном портале                           | ЗУВ                                   |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 1    | -  | -                | -                | 2                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |
| <b>Итого по разделу</b>   |      | -  | -                | -                | <b>4</b>                               |  |   |                                       |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>               | 1    |  |                  |                  |  |  |   |                                       |
| 8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов                                       | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;      | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ                   |

| Раздел/ тема дисциплины                  | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы  | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
|  |      | лекции                                       | лаборат. занятия | практич. занятия |  |   |   |                                       |
|  |      |  |                  |                  |  | –   |   |                                       |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | 1    | -  | -                | -                | 1                                      | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>–   | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 8,<br>ОК – 9,<br>ЗУВ             |
| 8.3.Средства ППФП студентов              | 1    | -  | -                | 1                | 2,7                                    | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– составление комплексов производственной физической культуры | Комплекс упражнений ПФК   | ОК - 8,<br>ОК – 9,<br>ЗУВ             |
| <b>Итого по разделу</b>                  |      | -  | -                | <b>1</b>         | <b>4,7</b>                             |   |   |                                       |
| <b>Итого по дисциплине</b>               |      | <b>2</b>                                     | -                | <b>2</b>         | <b>63,7</b>                            |   | <b>Зачет</b>  |                                       |

## **5 Образовательные и информационные технологии**

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

В работе предполагаются элементы традиционной формы работы.

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

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

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

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

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

### **Тест для самопроверки студента**

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

##### **1. Физическое развитие — это**

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

##### **2. Физическое воспитание — это**

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

жизни.

### **3 Физическая подготовка** - это

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

### **4 Задачи физического воспитания дошкольников**

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

### **5 Перечислите средства физического воспитания**

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

### **6 Физкультурное занятие** — это

- А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
- Б) кратковременные физические упражнения — 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   |
|--|---|--|
| <b>ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |   |  |
| Знать  | Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.<br>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.<br>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. | <b>Перечень теоретических вопросов к зачету</b><br>1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его<br>2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.<br>3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.<br>4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.<br>5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».<br>6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».<br>7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура и спорт». |
| Уметь  | Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.<br>Применять теоретические   | <b>Перечень заданий для зачета:</b><br>1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.<br>2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?<br>3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.<br>4. Какие формы занятий физическими  |

| Структурный элемент компетенции   | Планируемые результаты обучения   | Оценочные средства   |
|---|---|--|
|   | <p>знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.</p> | <p>упражнениями вы знаете?</p> <p>5. Что такое ОФП? Его задачи.</p> <p>6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</p> <p>7. Что представляет собой спортивная подготовка?</p> <p>8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</p> <p>9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?</p>  |
| Владеть   | <p>Средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</p>  | <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <p>1. ППФП в системе физического воспитания студентов;</p> <p>2. Факторы, определяющие ППФП студентов;</p> <p>3. Средства ППФП студентов;</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p>   |
| <b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b> |   |  |
| Знать   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о приемах первой помощи;</li> <li>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- государственную политику в области подготовки и защиты</li> </ul>   | <p><b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b></p> <p>1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</p> <p>2. Регуляция функций в организме.</p> <p>3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>4. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</p> <p>6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим</p> |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения  | Оценочные средства  |
|---------------------------------|--|---|
|                                 | населения в условиях чрезвычайных ситуаций   | <p>работы.</p> <p>8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> <p>9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</p> <p>13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p>  |
| Уметь                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul> | <p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое здоровье?</li> <li>2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</li> <li>3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</li> <li>4. Какова норма ночного сна?</li> <li>5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</li> <li>6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</li> <li>7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</li> <li>8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.</li> <li>9. Укажите важный принцип закаливания организма.</li> </ol> |
| Владеть                         | - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций   | <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</li> <li>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</li> <li>4. Какие средства физической культуры в</li> </ol>   |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства  |
|---------------------------------|---------------------------------|---|
|                                 |                                 | <p>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).
- 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)
  - 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:**

- 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).
- 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<br>Д-757-17 от 27.06.2017 | 11.10.2021<br>27.07.2018 |
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007                            | бессрочно                |
| 7Zip                        | свободно распространяемое ПО                   | бессрочно                |
| FAR Manager                 | свободно распространяемое ПО                   | бессрочно                |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса   | Ссылка  |
|--|---|
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>      |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)   | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>                          |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова  | <a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a> |

|   |   |
|---|---|
| Российская Государственная библиотека. Каталоги   | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам                                    | URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                      |
| Университетская информационная система РОССИЯ   | <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>                                     |
| Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» | <a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>                                       |
| Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных  | <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>   |
| Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals  | <a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>                                   |

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

| Тип и название аудитории   | Оснащение аудитории  |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа  | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.  |
| Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки                                   | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета            |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.<br>Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей. |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  | Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.   |