

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Кафедра теории и методики обучения и воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
/С. Ю.Рубцова

«14» *июня* 2019г

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.03.02

Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника

Бакалавр

Направление

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Профиль

Начальное образование и иностранный язык

(корейский и английский языки)

Форма обучения

очная

Южно-Сахалинск

2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составил: Шидловский Г.Я., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

утверждена на заседании кафедры физкультуры протокол № 10
« 14 » июня 2019г.

Заведующий кафедрой *М. Фалей* М.В. Фалей

Рецензент: заместитель директора по учебно-воспитательной работе

МАОУ Гимназия № 2 г. Южно-Сахалинска, учитель высшей категории

Сартаева / О.В. Сартаева

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 здоровьесберегающего модуля Учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилям) профиль: Начальное образование и иностранный язык (корейский и английский языки).

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Постреквизиты дисциплины: отсутствуют

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня

		физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Программа рассчитана на 72 часа, 2 з.е. Форма контроля – зачет

Вид работы	Трудоёмкость, акад. часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	22	22
Лекции	18	18
Практические занятия	-	-
Лабораторные работы	-	-
Конт ТО	4	4
Промежуточный контроль (зачет)		
Самостоятельная работа:	50	50
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, изучение источников)	20	20
- подготовка к семинарским/практическим занятиям (решение проектных задач, презентации)	25	25
- подготовка к промежуточной аттестации	5	5

4.2 Распределение видов работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		ЛЗ	ПЗ	Лаб	СРС	
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2			4	Устный опрос

2	Технологии, методы и средства физического воспитания	2			6	Письменный опрос
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			4	Тестирование
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры						
4	Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая систем	2			6	Таблица
5	Основные психофизические характеристики показателей физического здоровья человека	2			5	Письменный опрос
Раздел 3. Основы здорового образа жизни						
6	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2			5	Эссе
7	Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма	2			6	Реферат
Раздел 4. Общая характеристика оздоровительной физической культуры						
8	Особенности построения оздоровительной физической культуры	2			6	Тестирование
9	Техника безопасности на занятиях физической культурой	2			8	Тестирование
	итого	18	-	-	50	Зачет в форме собеседования

4.3. Основное содержание дисциплины

1. Физическая культура и спорт в современном обществе

Физическая культура и спорт в вузе. Понятие «физическая культура» и «спорт». Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства в

Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания. Социальные функции физической культуры и спорта. Система физического воспитания в Российской Федерации. Цель и задачи физического воспитания. Понятие системы физического воспитания. Краткий исторический обзор. Система физического воспитания в Российской Федерации. Основы системы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Комплекс ГТО. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. Современное состояние отрасли спорт в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения. Студенческий спорт. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние. Паралимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Движение «Фэйрплей», трофей «Пьера дэ Кубертена», проект Сп Арт.

2. Технологии, методы и средства физического воспитания.

Физические упражнения (ОРУ, гимнастика, игры, спорт, туризм). Естественные факторы природы. Гигиенические основы физического воспитания. Понятие физического и двигательного качества. Воспитание физического качества силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Определения, виды, средства, методы, физиологическое обоснование, возрастные характеристики, тесты и способы измерения

3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Понятие общефизической и специальной физической подготовки. Задачи ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

4. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат.

5. Основные психофизические характеристики показателей физического здоровья человека

Физиологические основы двигательной деятельности. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека. Оптимальный двигательный режим. Двигательный навык. Формирование жизненно необходимых навыков и умений. Физическое развитие. Оценка физического развития человека. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов

6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Критерии здоровья. Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Наследственность и ее влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек

7. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма

Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности. Методы и способы закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личная гигиена.

8. Особенности построения оздоровительной физической культуры

Принципы оздоровительной направленности. Оздоровительные системы: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао-Икай); бег ради жизни (система Лидьярда); йога; виды аэробики; шейпинг; калланетика; стретч. Средства оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика. Понятие производственной физической культуры. Цели и задачи. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

9. Техника безопасности на занятиях физической культурой

Основы построения оздоровительной тренировки. Структура тренировочного занятия. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность тренировочных занятий. Интервалы отдыха. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Техника безопасности.

Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

Физическая культура и спорт в современном обществе

1. Перечислить основные понятия теории физического воспитания.
2. Дать определение понятию «физическая культура».
3. Что относится к материальным и духовным ценностям физической культуры?
4. Перечислите основные критерии развития физической культуры и спорта в стране.
5. Перечислить социальные функции физической культуры и спорта.
6. Что такое «физическое воспитание»?
7. Что такое «физическая подготовка»?
8. Что такое «физическая подготовленность»?
9. Что такое «физическое совершенство»?
10. Что такое «физическое образование»?

Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО

1. Перечислите основные задачи физического воспитания в Российской Федерации.
2. Назовите основные принципы физического воспитания.
3. Перечислите основные нормативно – правовые документы Законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
4. Дайте определение системы физического воспитания в Российской Федерации.
5. Какие мировые системы физического воспитания Вы знаете, что является их основой?
6. Что является основой системы физического воспитания в Российской Федерации?
7. Что такое «Комплекс ГТО»?
8. Раскройте структуру и содержание комплекса ГТО.
9. Перечислите виды и требования по Вашей ступени.

Спорт. Соревнования. Олимпийское движение

1. Дайте определение понятию «спорт». Основное отличие между массовым спортом и спортом высших достижений.
2. Что такое соревнования? Каковы их цели и задачи?
3. Какие виды соревнований Вы знаете?
4. Какие системы зачета и определение победителей Вы знаете?
5. Что такое Олимпийские игры? Охарактеризуйте их организацию и проведение.
6. Что необходимо для проведения любого соревнования?
7. Что такое Олимпийская хартия? Охарактеризуйте ее строение.
8. Какие Олимпийские движения Вы знаете? Охарактеризуйте любое по Вашему выбору.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями -2 час.

1. В чем заключается суть классификации спортивной работы?
2. Дайте определение понятию работоспособности.
3. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность.
4. Что такое вработываемость организма?
5. Какие методы борьбы с утомлением Вы знаете?
6. Что такое восстановление организма после физической нагрузки?

Средства физического воспитания

1. Перечислите группы средств физического воспитания.
2. Охарактеризуйте основное средство физического воспитания.
3. Что обозначает аббревиатура «ОРУ» в физическом воспитании?
4. Кратко раскройте значение «ОРУ».
5. Назовите основные виды физических упражнений.
6. Назовите неспецифические средства физического воспитания.
7. Какова роль естественных факторов природы в физическом воспитании.
8. Охарактеризуйте гигиенические основы физического воспитания.
9. Назовите основные различия между спортивной игрой и подвижной.
10. Охарактеризуйте методическую последовательность проведения подвижной игры.

Методы и средства воспитания физических качеств

1. Дайте определение физического качества «сила» и назовите основные средства по его развитию.
2. Назовите виды физического качества «сила» и основные методы по его развитию.
3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «сила»?
4. Дайте определение физического качества «выносливость» и назовите основные средства по его развитию.
5. Назовите виды физического качества «выносливость» и основные методы по его развитию.
6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «выносливость»?
7. Дайте определение физического качества «гибкость» и назовите основные средства и по его развитию.
8. Назовите виды физического качества «гибкость» и основные методы по его развитию.
9. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «гибкость»?
10. Дайте определение физического качества «быстрота» и назовите контрольные упражнения -тесты которые используются для определения его уровня развития.
11. Назовите основные средства и методы по развитию физического качества «быстрота».
12. Дайте определение физического качества «ловкость » и назовите основные средства по

его развитию.

13. Назовите виды физического качества «ловкость» и основные методы по его развитию.

14. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «ловкость»?

Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания

1. Дайте понятие «общефизическая подготовка» и назовите ее основные задачи.

2. Охарактеризуйте содержание ОФП.

3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физических качеств человека.

4. Дайте понятие «специальная физическая подготовка» и назовите ее задачи.

5. Охарактеризуйте содержание СФП.

6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня специальной подготовленности?

7. Какие естественные двигательные навыки применяются в ОФП?

8. Какие виды спорта способствуют комплексному разностороннему воздействию на организм?

9. Охарактеризуйте направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе спортсменов низших разрядов и спортсменов уровня первого взрослого и выше.

Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

1. Что такое гомеостаз?

2. Перечислите основные функциональные системы организма и охарактеризуйте одну из них.

3. Охарактеризуйте строение сердечно-сосудистой системы человека.

4. Назовите состав крови человека и ее функции.

5. Раскройте влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

6. Сравните основные показатели ССС здорового человека и спортсмена высокой квалификации.

7. Охарактеризуйте строение дыхательной системы человека.

8. Раскройте влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.

9. Сравните основные показатели дыхательной системы здорового человека и спортсмена высокой квалификации.

10. Охарактеризуйте строение и функции ОДА человека.

11. Раскройте влияние физических упражнений на ОДА человека.

12. Назовите виды мускулатуры человека, каковы их функции и свойства?

13. Из чего состоит нервная система и ее функции?

14. Назовите основные анализаторы и охарактеризуйте их роль в спорте.

15. Из чего состоит пищеварительная система и ее функции?

16. Из чего состоит выделительная система и ее функции?

Основные психофизические характеристики умственного труда студентов

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.

2. Что относится к факторам риска негативно влияющим на организм студента?

3. Что такое Утомление? Назовите его виды

4. Назовите объективные признаки утомления.

5. Назовите субъективные признаки утомления.

6. Перечислите основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.

7. Что такое стресс?

8. Дайте характеристика состояния стресса.
9. Назовите основные причины возникновения экзаменационного стресса.
10. Охарактеризуйте основные изменения в состоянии организма студента вызванные экзаменационным стрессом.
11. Назовите средства для снятия эмоционального напряжения.
12. Перечислите средства физической культуры для оптимизации работы студентов.
13. Что такое мышечная релаксация?
14. Что такое психофизическая саморегуляция?
15. В чем заключается суть аутогенной тренировки (АТ)?

Двигательная активность. Физическое развитие человека

1. Охарактеризуйте физиологические основы двигательной деятельности.
2. Что такое рефлекс и в чем заключается его биологическая сущность?
3. Что такое «гипокинезия» и «гиподинамия»?
4. Охарактеризуйте воздействие гиподинамии на организм человека.
5. В чем выражается норма двигательной активности человека?
6. Назовите нормативные показатели оптимального двигательного режима студента.
7. Дайте понятие двигательного навыка и назовите фазы его формирования.
8. Назовите жизненно необходимых навыков и умений человека и охарактеризуйте их суть.
9. Что такое физическое развитие человека и чем оно характеризуется?
10. Назовите критерии оценки физического развития человека.
11. Перечислите соматоскопические показатели физического развития человека.
12. Дайте определение осанки человека, назовите ее виды и способы ее определения.
12. Назовите основные причины нарушения правильной осанки.
13. Перечислите типы телосложения и охарактеризуйте их.
14. Перечислите соматометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.
15. Перечислите физиометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите виды здоровья.
2. Перечислите качественные характеристики здоровья человека.
3. Назовите параметры диапазона по основным показателям здоровья.
4. Что необходимо делать для здоровья?
5. Перечислите основные критерии здоровья.
6. Назовите основные факторы, определяющие здоровье.
7. Что такое функциональные резервы организма?
8. По каким составляющим можно проверить уровень состояния иммунной системы?
9. Назовите основные показатели оценки дозы здоровья.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. Перечислите содержательные характеристики здорового образа жизни.
12. Охарактеризуйте три основных закона рационального питания.
13. Охарактеризуйте организацию двигательной деятельности человека.
14. Охарактеризуйте организацию сна.

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливание организма

1. Назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.
2. Объясните действие алкоголя на организм человека.
3. Что может служить «барьером» к возникновению стремления к спиртным напиткам?
4. Какие мифы о курении вы знаете?
5. Охарактеризуйте влияние курения на организм.
6. Охарактеризуйте влияние наркотиков на организм.
7. Что такое «закаливание» организма? Назовите основные виды.
8. Назовите основные принципы закаливания.
9. Каким образом воздействует на человека закаливание водой?
10. Перечислите последовательность закаливания водой.
11. Каким образом воздействует на человека закаливание воздухом?
12. Каким образом воздействует на человека закаливание солнцем?

Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

1. Что такое оздоровительные системы?
2. Какие оздоровительные системы Вы знаете?
3. Объясните суть принципа оздоровительной направленности.
4. Какие требования необходимо учитывать при выборе оздоровительной системы?
5. Назовите основные показатели ЧСС для начинающих и практически здоровых молодых людей.
6. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?
7. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для повышения тренированности?
8. Охарактеризуйте по Вашему выбору любую оздоровительную систему.
9. Дайте оценку положительных и отрицательных характеристик выбранной Вами оздоровительной системы.
10. Что послужило преимуществом Вашего выбора данной системы?

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Назовите формы самостоятельных занятий и объясните их физиологическое значение для человека.
2. Перечислите основные методические правила при проведении оздоровительных занятий.
3. Как строится тренировочное занятие?
4. Что такое объем тренировочного занятия и в чем он выражается.
5. Что такое интенсивность тренировочных занятий и чем она определяется.
6. Назовите цифру оптимального количества тренировочных занятий в оздоровительных целях.
7. Каковы оптимальные интервалы отдыха при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
8. Перечислите способы регуляции физической нагрузки.
8. Охарактеризуйте питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.
10. Охарактеризуйте основные правила поведения на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

1. Что такое самоконтроль, его цели и задачи?
2. Что представляет собой дневник самоконтроля?
3. Перечислите основные показатели самоконтроля.

4. Как определить величину физической нагрузки по показаниям пульса (ЧСС), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоте дыхания (ЧД)?
5. Как оценить функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе и выдохе?
6. Как оценить функциональную подготовленность по показаниям ЧСС?
7. Какие методы самооценки состояния центральной нервной системы Вы знаете?
8. Какие тесты используются для оценки физической подготовленности?
9. Как проводится оценка физической подготовленности по результатам 12-ти минутного теста в беге?
10. Какие признаки утомления Вы знаете?

Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой

1. Охарактеризуйте классификацию спортивных травм.
2. Назовите основные причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Охарактеризуйте симптомы какой-либо спортивной травмы, по Вашему выбору, и действия по оказанию первой помощи.
4. Какие средства и способы восстановления физической нетрудоспособности Вы знаете?
5. Охарактеризуйте любое, по Вашему выбору, средство и способ восстановления физической нетрудоспособности.
6. Перечислите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
7. Перечислите основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) (50 вопросов; Приложение 1):

1. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическое и функциональная подготовленность.
2. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему.
3. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков; и т.д.

Варианты тестовых заданий для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) (три варианта по 50 тестов; Приложение 1)

Примерный вариант тестирования:

Вариант № 1. Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке для ответов.

1. Физическая культура – это:
А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
В) обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве;
Г) система занятий физическими упражнениями.
2. Физическая культура в профессионально-прикладной подготовке студентов

предусматривает:

А) осуществление нравственного воспитания занимающихся, формирование у них качеств в соответствии с требованиями морального кодекса

Б) развитие физических качеств и двигательных навыков, особенно значимых для определенной профессиональной деятельности;

В) осуществление умственного развития занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную;

Г) активный отдых.

3. Неспецифические средства физического воспитания:

А) инвентарь и оборудование, которое используется на учебных занятиях;

Б) гигиенические факторы: гигиенические нормы питания, сна, мест занятий, требования личной гигиены, гигиены труда, учебы;

В) воспитательное воздействие общественно-полезной работы в процессе учебных занятий;

Г) рациональное питания; и т.д.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			85 баллов
- посещаемость лекций	1 балл	1 балл	18 баллов
- опрос, собеседование	3 балла	5 баллов	15 баллов
- экспресс-тест по разделам программы	1 балл	5 баллов	10 баллов
- тестирование	1 балл	5 баллов	20 баллов
- реферат	5 баллов	12 баллов	12 баллов
- презентации по самоподготовке	1 балл	5 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация (зачет)	10 баллов	15 баллов	15 баллов
Итого			100 баллов

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. 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://biblio-online.ru/bcode/438991>

2. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: [http:// www. iprbookshop.ru/30219. Html](http://www.iprbookshop.ru/30219.Html). .

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

4. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч.

- Т. Иванов, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>
6. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — 2-е изд. — Электрон. Тестовые данные. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — 978-5-4497-0149-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>.
7. 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://biblio-online.ru/bcode/43142766>
- Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
8. 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://biblio-online.ru/bcode/438765>. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/html>
9. 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://biblio-online.ru/bcode/431985>
10. 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://biblio-online.ru/bcode/430716>

9.2 Дополнительная литература

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. <http://www.iprbookshop.ru/93625.html>.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>
4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный

университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. [http:// www.iprbookshop.ru/69779.html](http://www.iprbookshop.ru/69779.html).

9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)
3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. [www. Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)
2. [www. Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)
3. [www. Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
4. www.Sportboxs.ru

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере. При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом,

или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и

учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Лекционные аудитории (№№ 112, 401 уч. корпуса № 2 (ул. Пограничная 68))
2. Кинопрограммы, учебные фильмы
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе
4. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

К рабочей программе прилагаются

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

1. Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные

выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. (Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал

прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений).

2. Написание реферата. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных

позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы.

Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного,

лаконичного изложения мыслей и речи.

Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

3. Составление доклада. Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата.

Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.

4. Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы – это закрепление и усвоение лекционного материала. При этой работе, целесообразно внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и

основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами.

При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до новой лекции, необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше

понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала