Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю
Руководитель основной профессиональной образовательной программы
_____ Ри Шин Хян
"16" июня 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.О.03.02. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Раннее обучение иностранному языку

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск 2022 год

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль: Раннее обучение иностранному языку.

Программу составил:

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»
протокол № 9 «19» 05 2022 г.

Заведующий кафедрой ФКиС О.Р.Кокорина

© ФГБОУ ВО «СахГУ»

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 (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» Учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль: Раннее обучение иностранному языку. Индекс дисциплины в Учебном плане: Б1.О.03.02

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 *(модулю)*

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК -7.1 **Знать:** роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, и подготовке человека к социальной и профессиональной деятельности;

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности; УК – 7.2 **Уметь:** рационально использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни**;** - составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом психофизических и индивидуальных особенностей; - анализировать и корректировать содержание и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля УК – 7.3 **Владеть:** методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья; - способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Вид работы	Трудоемкость академических часов	
	Семестр	всего
Общая трудоемкость	1	72 (2 з.е.)
Контактная работа:	1	22
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) – проведение текущих консультаций, ИРС, прием зачета	1	4
Лекции	1	18
Самостоятельная работа	1	50
Форма контроля	зачет	

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социо-культурной деятельности.

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модулям)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы			Формы текущего контроля
				Лекция	Конт (ТО)	СРС	
1.	**Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке**						Тестирование
	студентов. **Тема 1.** Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	1-2	2		2	Опрос устный или письменный
	Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.	1				4	Опрос устный или письменный
	Тема 3. Средства физического воспитания.	1				2	Опрос устный или письменный
	Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.	1	3-4	2		4	Опрос устный или письменный
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1				2	Опрос устный или письменный
2.	**Раздел 2.** **Социально-биологические основы физической культуры.**						Тестирование
	Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1	5-6	2		4	Опрос устный или письменный
	Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	1				2	Опрос устный или письменный
	Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	1	7-8	2		2	Опрос устный или письменный
3.	**Раздел 3**. **Основы здорового образа жизни.**						Тестирование
	Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.	1	9-10	2		4	Опрос устный или письменный

	Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	1				4	Опрос устный или письменный
4.	**Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт**.						Тестирование
	Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	1	11-12	2		2	Опрос устный или письменный
	Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	1				2	Опрос устный или письменный
	Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	1				2	Опрос устный или письменный
	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	13-14	2		4	Опрос устный или письменный
	Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	15-16	2		2	Опрос устный или письменный
	Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1				2	Опрос устный или письменный
5.	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**.						Тестирование
	Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	1	17-18	2		4	Опрос устный или письменный
	Тема 18. Производственная физическая культура.	1				2	Опрос устный или письменный
	Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)				4		
	Итого часов:			18	4	50	

4.3. Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ № 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт в вузе. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства в Российской

Федерации. Основные понятия теории физического воспитания. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

Краткое содержание. Цель и задачи физического воспитания. Понятие системы физического воспитания. Краткий исторический обзор. Система физического воспитания в Российской Федерации. Основы системы физического воспитания. Комплекс ГТО. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Краткое содержание Средства физического воспитания. Физические упражнения (ОРУ, гимнастика, игры, спорт, туризм). Естественные факторы природы. Гигиенические основы физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

Краткое содержание 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.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.

Краткое содержание 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.

РАЗДЕЛ № 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Краткое содержание. 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.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

Краткое содержание Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

Краткое содержание. 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.

РАЗДЕЛ № 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Краткое содержание. 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.

Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

Методы и средства закаливание организма.

Краткое содержание. 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

РАЗДЕЛ № 4. Оздоровительные системы и спорт.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

Краткое содержание. Общая характеристика 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.

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

Краткое содержание. Понятие «спорт». Массовый спорт и сорт 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.

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

Краткое содержание. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Классификация спортивной работы. Физиологическая характеристика. Понятие работоспособности. Врабатываемость, Методы борьбы с утомлением. Восстановление после физической нагрузки. Тренированность и ее показатели. Виды предстартовых состояний. Методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. 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.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

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

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Краткое содержание. Классификация спортивных травм. Причины. Симптомы. Первая помощь. Профилактика. Средства восстановления физической нетрудоспособности. Основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра.

Краткое содержание. Историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Тема 18. Производственная физическая культура.

Краткое содержание 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.

5. Темы дисциплины (модули) для самостоятельного изучения – 50 часов

Вопросы для самоконтроля:

Раздел 1.

Тема: Физическая культура и спорт в современном обществе – 2 часа.

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»?

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО – 4 часа.

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.

Тема 3. Средства физического воспитания – 2 часа.

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.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств – 4 часа.

1. Дайте определение физического качества «сила» и назовите основные средства по его развитию.
2. Назовите виды физического качества «сила» и основные методы по его развитии.
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 развитии.
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 развитии.
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 развитии.
14. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «ловкость»?

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания – 2 часа.

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.

Раздел 2.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – 4 часа.

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?

Тема 7.Основные психофизические характеристики умственного труда студентов – 2 часа.

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)?

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека – 2 часа.

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.

Раздел 3.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на здоровье человека – 4 часа.

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите виды здоровья.
2. Что необходимо делать для здоровья?
3. Перечислите основные критерии здоровья.
4. Назовите основные факторы, определяющие здоровье.
5. Что такое функциональные резервы организма?
6. По каким признакам можно проверить уровень состояния иммунной системы?

7. Назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.
8. Объясните действие алкоголя на организм человека.
9. Что может служить «барьером» к возникновению стремления к спиртным напиткам?
10. Охарактеризуйте влияние курения на организм.
11. Охарактеризуйте влияние наркотиков на организм

Тема 10. Составляющие характеристики здорового образа жизни Методы и средства закаливание организма – 4 часа.

1. Перечислите составляющие характеристики здорового образа жизни.
2. Охарактеризуйте три основных закона рационального питания.
3. Охарактеризуйте организацию двигательной деятельности человека.
4. Охарактеризуйте организацию сна.
5. Что такое «закаливание» организма? Назовите основные виды.
6. Назовите основные принципы закаливания.
7. Каким образом воздействует на человека закаливание водой?
8. Перечислите последовательность закаливания водой.
9. Каким образом воздействует на человека закаливание воздухом?
10. Каким образом воздействует на человека закаливание солнцем?

Раздел 4.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем -2 часа.

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?

Тема 12.Спорт. Соревнования. Олимпийское движение - 2.

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 врабатываемость организма?
5. Какие методы борьбы с утомлением Вы знаете?
6. Что такое восстановление организма после физической нагрузки?

7. Охарактеризуйте виды предстартовых состояний.
8. Назовите методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями – 4 часа.

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 регулировки физической нагрузки.
8. Охарактеризуйте питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.
10. Охарактеризуйте основные правила поведения на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – 2 часа.

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?

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой - 2 часа.

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.

Раздел 5.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра – 4 часа.

1. Дайте определение понятия ППФП, назовите ее цели, задачи.
2. Какие задачи ППФП ставятся перед студентами?
3. Какие основные факторы определяют конкретное содержание ППФП студента?

4. Каким образом формы (виды) труда влияют на содержание ППФП студента?
5. Каким образом условия труда влияют на содержание ППФП студента?
6. Каким образом режим труда и отдыха влияют на содержание ППФП студента?
7. Каким образом динамика трудоспособности влияют на содержание ППФП студента?
8. Назовите средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9. Какие соревнования по ППФП Вы знаете?
10. В чем заключаются специальные требования и нормативы ППФП для студентов?

Тема 18. Производственная физическая культура – 2 часа.

1. Дайте определение понятие производственной физической культуры, назовите ее цели и задачи.
2. Какие формы производственной гимнастики Вы знаете?
3. Охарактеризуйте средства и методику проведения вводной гимнастики.
4. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной паузы.
5. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной минутки.
6. Какие формы кратковременных занятий физической культурой и спортом в обеденное время Вы знаете?
7. Какие формы занятий физической культурой и спортом в свободное время Вы знаете?
8. Какова роль руководителя в о внедрении физкультуры на производстве?

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации на зачете.

Формы контроля: тестирование, опрос устный и письменный, экспресс-опрос, заслушивание мини – докладов (сообщений), презентации по самоподготовке.

6. Образовательные технологии

Рабочая программа предусматривает:

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Раздел №3. Основы здорового образа жизни. Тема № 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека	Лекция.	Лекция с использованием видиоматериала.
2	Раздел №1 - №5	Лекция	Лекция-визуализация
3	Раздел №1 - №5	Лекция	Экспресс-опрос, тестирование

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

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

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.

2. Варианты тестовых заданий для промежуточной аттестации по дисциплине

(модулю) (три варианта по 50 тестов; Приложение 1. РПД):

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.

3. **Тестовые задания для текущего контроля по разделам программы дисциплины (модуля) (**три варианта по 10 тестов на каждые пять разделов лекционного курса; Приложение 1. РПД):

Вариант 3. (Раздел 2. «Социально-биологические основы физической культуры»).

1. Сердечно-сосудистая система - это:

А) большой и малый круги кровообращения;

Б) показатели работоспособности сердца;

В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы;

Г) строение сердца и сосудов.

2. В организме человека вода составляет около:

А) 20% массы тела;

Б) 40% массы тела;

В) 60% массы тела;

Г) 80% массы тела ,

3. Рефлекторная дуга – это:

А) автономный обмен информацией о положении тела в пространстве;

Б) путь, по которому распространяется возбуждение, состоит из 3-х частей (афферентной, центральной и эфферентной);

В) дуга, соединяющая различные органы и системы организма человека;

Г) нервное соединение и т.д.

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания выполнения задания одного из вариантов тестов:

- «неудовлетворительно» от 0% до 51% правильных ответов из общего числа тестовых заданий;
- «удовлетворительно» от 52% до 69% правильных ответов;
- «хорошо» от 70% до 84% правильных ответов;
- «отлично» от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий.

Критерии и оценивания ответов на устные контрольные вопросы:

1) студент полно и аргументированно отвечает по содержанию вопроса;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по литературе, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно (10 баллов – «отлично»);

2) студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет (8 баллов – «хорошо»);

3) студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но: а) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; б) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; в) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки (4 балла – «удовлетворительно»);

4) студент обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом (0 баллов – «неудовлетворительно»).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) представлены для аттестации (зачета) в Приложении 1.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Оценка качества учебной работы студентов оценивается: 85–100 баллов - «отлично»; 70-84 - балла «хорошо»; 52–69 баллов - «удовлетворительно»; 0–51 балл - «неудовлетворительно.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

1- регулярность посещения лекций – 27 баллов;

2 - самостоятельная работа – (от 21 до 48 баллов):

- тестирование (от 0.5 балла до 15 баллов);
- экспресс-опрос по темам лекций (от 0.5 балла до 5 баллов);
- заслушивание сообщений, презентации по самоподготовке (от 5 до 10 баллов);
- участие в НИРС (от 21 до 48 баллов);

3 – устный контрольный вопрос – (от 4 до 10 баллов + дополнительные вопросы – до 25 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. 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
3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, 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
4. 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
5. 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.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431427
7. 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. 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

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 (МАБИВ), 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.

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)/ (до13 ноября 2020)
2. IPRbooks (http://www.iprbookshop.ru)/ (до22 декабря 2019)
3. ЮРАЙТ(https:/biblio-online.ru)/ (до 31 декабря 20190)
4. www. Fiziolive.ru
5. www. Fgosvo.ru
6. www. Fizkult-ura.ru
7. 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 проводятся 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, регулируемыми 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)