

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»

Факультет технологии и профессионального педагогического образования

Кафедра профессиональной педагогики, технологии и методики обучения

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и дополнительному образованию
начальник УМУ
А. Д. Вечедова
2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Б.1.Б.2.3.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направления подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

Профиль подготовки – для всех профилей

Квалификация – Бакалавр

Форма обучения – Очно, заочно

Сроки обучения: очно- 5 лет , заочно – 5 года 6 месяцев.

1.

Трудоемкость час	Лекций, час	Практич. занятий, час	Лаборат. работ, час	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)	Форма обучения
72	12	20	-	40	зачет	Очно
72		6	-	66	зачет	Заочно

Махачкала 2018

Арадахов Ш.Г., Магомедов М.Г. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Махачкала: ДГПУ, 2018

Рецензент: Османов М.О., зав. кафедрой ТМФК, доцент

Программа утверждена на заседании:

Кафедра физического воспитания (протокол № _____ от « _____ » 2018 г.)

Зав. кафедрой Арадахов Ш.Г. _____ 10.05.2018г.

учебно-методической комиссии факультета технологии и профессионально-педагогического образования

(протокол №5 от « 15.05 » 2018 г.)

Председатель УМК Гамзаева М.В., к.п.н., доцент _____
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

ученого совета факультета технологии и профессионально-педагогического образования

(протокол №10 от « 29.05 » 2018)

Председатель совета Алипханова Ф.Н., д.п.н., проф. _____
(ФИО, должность, ученое звание) (подпись) (дата)

Учебно-методического совета ДГПУ

(протокол № _____ от « 22 » 06 2018г.)

Председатель совета _____
(ФИО, должность, ученое звание) (подпись) (дата)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.Б. __** «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.Б. __** Физическая культура и спорт относится к базовым дисциплинам по направлениям подготовки бакалавра: 44.03.01- педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) для всех профилей подготовки.

Перечень действующих предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин, видов работ
	Элективные курсы по физической культуре
	Безопасность жизнедеятельности
	Возрастная анатомия, физиология и гигиена

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	
	Общекультурные компетенции (ОК)	

ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализировать готовностью физической подготовки в профессиональной деятельности.
		Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов).

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	32	6
Лекции	12	
Практические занятия (ПЗ)	20	6
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	40	66
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	16
Написание реферата	10	16
Самостоятельное изучение тем	10	18
Контрольные работы	10	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
Общая трудоемкость	72	72

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

**5.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
(Очная форма обучения)**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. копмет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	С	СР		
	1 семестр	72	12	20		40		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	2			2	ОК-8	контрольная работа
1.1	Методика развития скоростных возможностей			4		4	ОК-8	контрольная работа
2	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	12	2			2	ОК-8	контрольная работа
2.1	Методика развития выносливости			4		4	ОК-8	контрольная работа
3	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	12	2			2	ОК-8	контрольная работа
3.1	Методика развития силы			4		4	ОК-8	контрольная работа
4	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	10	2			2	ОК-8	контрольная работа
4.1	Методика развития гибкости			2		4	ОК-8	контрольная работа
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	10	2			2	ОК-8	контрольная работа
5.1	Методика развития скоростно-силовых возможностей			2		4	ОК-8	контрольная работа
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	10	2			2	ОК-8	контрольная работа
6.1	Методика развития координационных способностей			4		4	ОК-8	контрольная работа
	Итого	72	12	20		40		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. копмет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	С	СР		
	1 семестр	72		6		66		
1	Методика развития скорост-	11		1		10	ОК-8	кон-

	ных возможностей							трольная работа
2	Методика развития выносливости	11		1		10	ОК-8	контрольная работа
3	Методика развития силы	11		1		10	ОК-8	контрольная работа
4	Методика развития гибкости	13		1		12	ОК-8	контрольная работа
5	Методика развития скоростно-силовых возможностей	13		1		12	ОК-8	контрольная работа
6	Методика развития координационных способностей	13		1		12	ОК-8	контрольная работа
	Итого	72		6		66		

**5.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)
(Очная форма обучения)**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
<i>Содержание практического курса</i>		
1.1	Методика развития скоростных возможностей	Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.

<i>Содержание лекционного курса</i>		
2	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Образ жизни студентов и его влияние на здоровье; Здоровый образ жизни студента; Влияние окружающей среды на здоровье; Наследственность и ее влияние на здоровье; Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка; Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; Режим труда и отдыха; Организация сна; Организация режима питания; Организация двигательной активности; Личная гигиена и закаливание; Профилактика вредных привычек; Критерии эффективности использования здорового образа жизни; Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни
<i>Практическая работа</i>		
2.1	Методика развития выносливости	Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
<i>Содержание практического курса</i>		
3.1	Методика развития силы	Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).

4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
4.1	Методика развития гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Общие положения профессионально-прикладной; физической подготовки студентов; Краткая историческая справка; направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду; Личная и социально-экономическая необходимость; специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях; Определение понятия ППФП, ее цель и задачи; Место ППФП в системе физического воспитания студентов; Основные факторы, определяющие содержание ППФП; Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП; Методика подбора средств ППФП студентов; Организация и формы ППФП в вузе;
5.1	Методика развития скоростно-силовых возможностей	Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).
6	Физическая культура в профессиональной деятельности	Производственная физическая культура, ее цель и задачи ; Методические основы производственной физической культуры; Влияние условий труда и быта специалиста на

	бакалавра специалиста	и	выбор форм, методов и средств ПФК; Производственная физическая культура в рабочее время; Производственная гимнастика; Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня; Утренняя гигиеническая гимнастика;
6.1	Методика развития координационных способностей		Средства и основы методики формирования двигательных координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисци-	Содержание
<i>Практическая работа</i>		
1.1	Методика развития скоростных возможностей	Характеристика быстроты и форм её проявления. Развитие быстроты двигательной реакции. Основы методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к зачету в беге на 100 м. Скоростная тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития быстроты (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на быстроту.
1.2	Методика развития выносливости	Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Подготовка к контрольным проверкам и соревнованиям в беге на 1000, 2000 и 3000 м. Тренировка выносливости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.

1.3	Методика развития силы	Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).
1.4	Методика развития гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
1.5	Методика развития скоростно-силовых возможностей	Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).
1.6	Методика развития координационных способностей	Средства и основы методики формирования двигательнo-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Практический материал для студентов специально-медицинской группы (СМГ)

В специально-медицинские ГРУППЫ зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп - 8-10 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера - ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной си-

стем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами:

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)** - нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях **дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)** - восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха через рот.

3. При заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** - ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях **почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)** - уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях **нервной системы** - снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях **органов зрения** - укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При **ожирении** - уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

6. Образовательные технологии

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1	Лекция:		2
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Метод мозгового штурма; метод проблемного обучения. Аудиовизуальные средства: слайды, презентации на цифровых носителях, видеофильмы.	2
	Практическое занятие:		8
1	Методика развития скоростных возможностей	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Круговая тренировка,	2
2	Методика развития выносливости	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Кроссфит.	2
3	Методика развития силы	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Тренажерный зал.	2
4	Методика развития гибкости	Спортивный зал, спортивный инвентарь.	2
Итого			10

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) Очная форма обучения

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Написание реферата	4	реферат
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	самостоятельное изучение лекционного материала	4	устный опрос, тест
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Написание реферата	4	реферат
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Написание развернутого плана конспекта	4	Проверка конспектов
5	Основы методики самостоятельных занятий фи-	Написание реферата	4	реферат

	зическими упражнениями			
2 Семестр				
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание реферата	4	реферат
2	Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	Написание реферата	4	реферат
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	Написание реферата	4	реферат
4	Методика овладения прикладными навыками	Написание реферата	4	реферат
5	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	самостоятельное изучение лекционного материала	4	Контрольно-переводные нормативы
	Итого:		40	

Заочная форма обучения

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	Методика развития скоростных возможностей	Сдача нормативных требований по физической и технической подготовленности	10	Контрольно-переводные нормативы
1.1	Методика развития выносливости	Сдача нормативных требований по физической и технической подготовленности	10	Контрольно-переводные нормативы
2	Методика развития силы	Сдача нормативных требований по физической и технической подготов-	10	Контрольно-переводные нормативы

		ленности		
2.1	Методика развития гибкости	Написать реферат	12	Реферат
2.2	Методика развития скоростно-силовых возможностей	Сдача нормативных требований по физической и технической подготовленности	12	Контрольно-переводные нормативы
2.3	Методика развития координационных способностей	Написать реферат по теме	12	Реферат
Итого:			66	

Примерная тематика рефератов

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.
4. Организм человека как биологическая система.
5. Гомеостаз.
6. Гиподинамия и гипоксия.
7. Резистентность.
8. Базовая физическая культура: сущность и структура.
9. Организационно- дидактические основы базовой физической культуры студента.
10. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.
11. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
12. Понятие о здоровом образе жизни.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Воздействие природно- климатических и социально- экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
16. Психофизическая характеристика труда.
17. Работоспособность, утомление, переутомление.
18. Рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Особенности занятий избранным видом спорта.
20. Международные спортивные связи.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
22. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Мотивация выбора физических упражнений.
24. Особенности занятий для отдельных групп.
25. Массовый спорт.
26. Спорт высших достижений.
27. Система физических упражнений.

Вопросы для самостоятельной работы:

Развитие физической культуры и спорта в России:

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Тенденции современного развития спорта в России.

Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.

1. Движение - как основной фактор здоровья.
 2. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
 3. Важность ритма двигательного действия.
- Заболевания и показатели здоровья населения.
1. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
 2. Причины возникновения болезней цивилизации.
 3. Основные показатели здоровья населения.
- Основные факторы здорового образа жизни.
1. Понятие здорового образа жизни.
 2. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
 3. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
- Развитие физических качеств.
1. Определение физических качеств человека.
 2. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.
- Рациональное питание при занятиях спортом.
1. Питание как фактор здоровья.
 2. Понятие рационального питания.
 3. Особенности питания при занятиях спортом.
- Основы лечебной физкультуры.
1. Значение лечебной физкультуры.
 2. Основные методы проведения лечебной физкультуры.
- Самоконтроль физических параметров.
1. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
 2. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
 3. Методы проведения самоконтроля физических параметров.
- Профилактика травматизма.
1. Различные виды травм.
 2. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.
- Производственная гимнастика.
- Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
- Основные составляющие производственной гимнастики.
- Формирование правильной осанки.
1. Важность формирования правильной осанки с детства.
 2. Методы определения правильной осанки.
 3. Основные факторы, влияющие на осанку человека.
- Физические упражнения и система дыхания.
1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
 2. Способы увеличения ЖЕЛ человека.
- Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
1. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
 2. Роль мышечной системы в жизни человека.
- Организация самостоятельной работы по практической подготовке студентов предполагает:
- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы согласно тематическому плану;
 - самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков.

Рекомендации к недельному двигательному режиму самостоятельной работы студентов

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика (зарядка)	140
2	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
3	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция	Этапы формирования																
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8	Л9	Л10	Л11	Л12	ПР1	ПР2	ПР3	ПР4	ПР5
(ОК-8)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Компетенция	Этапы формирования																
	ПР6	ПР7	ПР8	ПР9	ПР10	ПР11	ПР12	ПР13	ПР14	ПР15	ПР16	ПР17	ПР18	ПР19	ПР20		
(ОК-8)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала (или зачет/незачет)	
		Не зачтено	Зачтено
ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную дея-	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализировать готовностью физической подготовки в профес-	Студент не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Студент знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

тельность	сиональной деятельности. Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		
-----------	---	--	--

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1 семестр

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачет)

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
5. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
6. Структура ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 ступень).
8. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
9. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
10. Знаки отличия комплекса ГТО.
11. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
12. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
13. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
14. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
15. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).
16. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.
17. Средства физического совершенствования студентов.
18. Методы и приемы физического совершенствования студентов.
19. Методика формирования двигательных навыков.
20. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
21. Сущность понятия «Здоровье».
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
24. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

2 семестр

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).

2. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях
3. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
4. Методика проведения УФЗ.
5. Методика развития силы.
6. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.
9. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
10. Здоровье человека как общественная ценность.
11. Факторы, определяющие здоровье.
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
15. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
17. Критерии эффективности здорового образа жизни.
18. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
19. Методика самостоятельного разучивания приема и действия.
20. Методика развития скоростных и скоростно-силовых возможностей.
21. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
22. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
23. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
24. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
25. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
27. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
28. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
29. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
30. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
31. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
32. Методика развития выносливости.
33. Методика тренировки по физкультурно-оздоровительной системе в целях укрепления здоровья.
34. Методика развития гибкости и координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Расписание промежуточной аттестации доводится до сведения преподавателей и студентов в соответствии с графиком учебного процесса Университета на текущий учебный год.

На зачете студент отвечает на один вопрос из перечня вопросов на данный семестр с выставлением оценки: «зачтено» / «не зачтено». Студенты, временно освобожденные от практических (методических) занятий, представляют реферат по утвержденной тематике.

Состав преподавателей, проводящих промежуточную аттестацию, формируется кафедрой физического воспитания. Кафедра назначает преподавателя, ответственного за проведение промежуточной аттестации, который следит за соблюдением регламента проведения промежуточной аттестации, обеспечивает единообразие контрольно-измерительных инструментов, критериев проверки и оценивания, отвечает за правильное заполнение зачетных ведомостей и своевременную сдачу их в деканаты факультетов.

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного решения заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

Перед проведением зачета преподаватель должен получить в деканате факультета зачетную ведомость, содержащую наименование дисциплины, количество часов, список студентов, допущенных к промежуточному контролю, номер ведомости.

Преподаватель должен сдать в деканат факультета заполненные зачетные ведомости в день проведения зачета.

Содержание и формы проведения промежуточной аттестации определяются утвержденной программой учебной дисциплины и одинаковы для всех студентов. Преподаватель информирует студентов о содержании и процедуре оценивания в ходе промежуточной аттестации в начале изучения дисциплины, а также повторно на учебном занятии, предшествующем зачету.

Перед началом зачета преподаватель обязан убедиться в наличии студентов, приступающих к промежуточной аттестации согласно списку в зачетной ведомости. Недопустимо принимать зачет у студента, фамилия которого отсутствует в зачетной ведомости, выданной деканатом факультета. Временем начала устного зачета является момент получения студентом вопроса (задания).

Студент обязан являться на промежуточную аттестацию в указанное в расписании время. В случае опоздания, время, отведенное на промежуточную аттестацию, не продлевается.

Уважительной причиной неявки считается болезнь, подтвержденная медицинской справкой установленного образца, а также иные исключительные причины, подтвержденные документально.

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки в день проведения зачета. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости в присутствии студента.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска студента к промежуточной аттестации. В случае неявки студента на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руковод-

ством преподавателя. Оценка «зачтено» ставится при успешной сдаче контрольных нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка «не зачтено» ставится при не сдаче контрольных нормативов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56528.html . - ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html . - ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3	Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.html . - ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
4	Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html . - ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
5	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.- Электрон. текстовые данные.- СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.-	ЭБС «IPRbooks»	

	218 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html . - ЭБС «IPRbooks»		
6	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.- 351 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
7	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.- Электрон. текстовые данные.- Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.- 118 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47180.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
Дополнительная литература			
1.	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.- 184 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
2.	Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.- 193 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32246.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
3.	Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
4.	Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.- Электрон. текстовые данные.- Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.- 124 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
5.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 350 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20295.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
6.	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский уни-	ЭБС «IPRbooks»	

	верситет дружбы народов, 2012.- 288 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html .- ЭБС «IPRbooks»		
7.	Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.- Электрон. текстовые данные.- Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.- 193 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22301.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
8.	Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ - Электрон. текстовые данные.- Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.- 44 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22630.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	
9	Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский городской педагогический университет, 2010.- 68 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26642.html .- ЭБС «IPRbooks»	ЭБС «IPRbooks»	

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека eLibrary. ru.

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>.

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания к лекционным занятиям

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Методические указания к практическим занятиям

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

На занятиях предусматривается развитие познавательной активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессио-

нально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), You Tube.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование, аудитория, ноутбук, проектор. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.