

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
07.03.01 Архитектура

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
очная

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| Факультет | <i>Физической культуры и спортивного мастерства</i> |
| Кафедра   | <i>Спортивного совершенствования</i>                |
| Курс      | 2                                                   |
| Семестр   | 3                                                   |

Магнитогорск  
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, утвержденного приказом МОиН РФ от 21.04.2016 № 463.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования

«20» 09 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства

«20» 09 2017 г., протокол № 1

Председатель  /Р.А. Козлов/

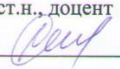
Согласовано:

Зав. кафедрой архитектуры

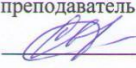
 /О.А. Ульчицкий /

Рабочая программа составлена:

к.ист.н., доцент

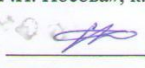
 /О.А. Голубева/

ст. преподаватель

 /О.В. Светус/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/

### Лист регистрации изменений и дополнений

[illegible]

## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также знание закономерностей и причин развития физической культуры и спорта, основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма, основных средств и методов физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

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

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

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

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

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

| Структурный элемент компетенции                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</b>      |                                                                                                                                                                                  |
| Знать:                                                                                                                                             | - закономерности и причины развития физической культуры и спорта;<br>- влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу                                       |
| Уметь:                                                                                                                                             | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции                            |
| Владеть:                                                                                                                                           | - навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов                                                                                                        |
| <b>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                  |
| Знать:                                                                                                                                             | - основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма; |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;</li> <li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности</li> </ul>                                                                   |
| Уметь:                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма;</li> <li>- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности</li> <li>- использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности</li> </ul> |
| Владеть:                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами физического воспитания;</li> <li>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</li> <li>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Знать:                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о приемах первой помощи;</li> <li>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Уметь:                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Владеть:                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов:
  - аудиторная – 18 акад. часов;
  - внеаудиторная – 1 акад. час
- самостоятельная работа – 53 акад. часов

| Раздел/ тема дисциплины                                                                       | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                    |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|--------------------|------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                               |         | лекции                                       | занятия лаборатор. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | 3       |                                              |                    |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                       |
| 1.1. Возникновение термина «физическая культура»                                              | 3       | 1                                            | -                  | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 1.2. Общие понятия теории физической культуры                                                 | 3       | 1                                            | -                  | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания                                   | 3       | -                                            | -                  | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                                           | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                   |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе                 | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                                           |         | <b>2</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>4</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>               | 3       |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система         | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 2.3.Физическое развитие                                                           | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                      | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                                              |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 2.4.Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 2.5.Утомление и переутомление                                                                                                | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                                      |         | <b>2</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>6</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечение здоровья</b>                     | 3       |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 3.1.Понятие «Здоровый образ жизни»                                                                                           | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека                                                         | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                    | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                            |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье   | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.5.Организация режима питания             | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.6.Организация двигательной активности    | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание           | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>                                                                   | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                         | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-----------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                 |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
|                                                                 |         |                                              |                  |                  |                                        | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |                                       |
| 3.8.Профилактика вредных привычек                               | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.9.Культура межличностного общения                             | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.10.Психофизическая регуляция организма                        | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 3.11.Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                         |         | <b>2</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>18</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                                                             | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                                                     |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | 3       |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 4.1.Основные понятия                                                                                                                                                | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов                                                                                | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения                                                                        | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов                                                                             | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                                  | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                          |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 4.5.Здоровье и работоспособность студентов                                                                                               | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                                                  |         | <b>3</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>6</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b>                                              | 3       |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 5.1.Методы физического воспитания                                                                                                        | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.2.Двигательные умения и навыки                                                                                                         | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины         | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                 |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| 5.3.Физические качества         | 3       | 1                                            | -                | -                | -                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.4.Формы занятий               | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.6.Специальная подготовка      | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.7.Спортивная подготовка       | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>                                                                   | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                                           | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                            | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                   |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
|                                                                                   |         |                                              |                  |                  |                                        | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                       |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок                                             | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках                                        | 3       | -                                            | -                | -                | 2                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями           | 3       | -                                            | -                | -                | 1                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                                           |         | <b>3</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>13</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> | 3       |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| 6.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | 3       | 2                                            | -                | -                | -                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами,                                                                                         | Проверка письменных материалов на образовательном               | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                   | Семестр  | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                            | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                           |          | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
|                                                                                           |          |                                              |                  |                  |                                        | словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                               | портале                                                         |                                       |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                   |          | <b>2</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>-</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</b>      | <b>3</b> |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| 7.1.Спорт в жизни студента                                                                | 3        | 1                                            | -                | -                | 1                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 3        | 1                                            | -                | -                | 1                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                   |          | <b>2</b>                                     | <b>-</b>         | <b>-</b>         | <b>2</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>               | <b>3</b> |                                              |                  |                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                       |
| 8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов                                       | 3        | 1                                            | -                | -                | -                                      | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);                                                             | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |

| Раздел/ тема дисциплины                  | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |                  |                  | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                          |         | лекции                                       | занятия лаборат. | занятия практич. |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
|                                          |         |                                              |                  |                  |                                        | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |                                       |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | 3       | 1                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| 8.3.Средства ППФП студентов              | 3       | 1                                            | -                | -                | 2                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul> | Проверка письменных материалов на образовательном портале       | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ           |
| <b>Итого по разделу</b>                  |         | <b>3</b>                                     |                  |                  | <b>4</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                       |
| <b>Итого за семестр</b>                  |         | <b>19</b>                                    |                  |                  | <b>53</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Зачет</b>                                                    |                                       |
| <b>Итого по дисциплине</b>               |         | <b>19</b>                                    |                  |                  | <b>53</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Зачет</b>                                                    |                                       |

## 5 Образовательные и информационные технологии

Для реализации предусмотренных видов учебной работы в качестве образовательных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» используются традиционная и компетентностная технологии.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по курсу «Физическая культура и спорт» происходит с использованием мультимедийного оборудования. Для аудиторных занятий используются технологии:

- обзорной лекции (для систематизации знаний по дисциплине);
- лекции визуализации (для наглядного представления изучаемого материала);
- проблемной лекции (для развития исследовательских навыков).

Данные технологии обеспечивают развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

Самостоятельная работа обучающихся проявляется в непосредственной подготовке к зачету. В качестве оценочных средств на зачете используются тестирование и устные ответы на зачете. При организации тестирования знаний обучающихся используются авторские тесты-задания.

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

| Раздел/ тема дисциплины                                                                        | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы контроля                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>1. Раздел. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                           |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 1.4.Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>     |                                                           |
| <b>2. Раздел. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                           |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>                                                        | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                      | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы контроля                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| функции организма                                                                                                            | самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                           |
| 2.4.Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 2.5.Утомление и переутомление                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>     |                                                           |
| <b>3. Раздел. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                           |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.5.Организация режима питания                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.6.Организация                                                                                                              | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            | Проверка письменных материалов                            |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                                                      | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы контроля                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| двигательной активности                                                                                                                                      | темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                              |              | на образовательном портале                                |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание                                                                                                                             | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.8.Профилактика вредных привычек                                                                                                                            | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.9.Культура межличностного общения                                                                                                                          | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 3.10.Культура межличностного общения                                                                                                                         | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b>    |                                                           |
| <b>4. Раздел. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                           |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов                                                                         | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных                                                                                            | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);                                                           | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                      | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы контроля                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| режимов и условий обучения                                                                   | самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                           |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>     |                                                           |
| <b>5. Раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                           |
| 5.4.Формы занятий                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.5.Общая физическая подготовка                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.6.Специальная подготовка                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.7.Спортивная подготовка                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul> самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках                                                   | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |

| Раздел/ тема дисциплины                                                                  | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы контроля                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                          | – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                        |              |                                                           |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями                  | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 2            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>13</b>    |                                                           |
| <b>7. Раздел. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                           |
| 7.1.Спорт в жизни студента                                                               | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| 7.2.История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 1            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>     |                                                           |
| <b>8. Раздел. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                           |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов                                                 | – подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | 4            | Проверка письменных материалов на образовательном портале |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>     |                                                           |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>53</b>    | <b>Зачет</b>                                              |

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

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

### **Тест для самопроверки студента**

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

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

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

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

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

##### **3 Физическая подготовка - это**

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

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

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

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

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

#### **6 Физкультурное занятие — это**

- А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
- Б) кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.
- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

### **Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.**

#### **1 Информационно-рецептивный метод характеризуется-**

- А) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.
- Б) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Г) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:
  - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
  - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
  - создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

#### **2 Метод круговой тренировки заключается-**

- А) что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.
- Б) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога

и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

### **3 Метод строго регламентированного упражнения**

А) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Б) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

### **4 Метод проблемного обучения-**

А) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Б) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Г) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

### **Ключ**

#### **1 раздел**

1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а.

#### **2 раздел**

1-б, 2-а, 3-б, 4-б.

### **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

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

| Структурный элемент компетенции                                                                                                               | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| <b>ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</b> |                                 |                    |

| Структурный элемент компетенции                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения                                                                                                                     | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать                                                                                                                                                  | Закономерности и причины развития физической культуры и спорта. Влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу                 | <b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b><br>1. История ФК и С как наука и учебный предмет.<br>2. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК.<br>3. Олимпийские игры античного мира.<br>4. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.<br>5. Особенности физической культуры в Новейшее время.<br>6. Олимпийская символика и атрибутика.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Уметь                                                                                                                                                  | Применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | <b>Перечень заданий для зачета:</b><br>1. Что такое ГТО?<br>2. Когда «родился» первый комплекс ГТО?<br>3. Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО?<br>4. Сколько испытаний входило в первый комплекс ГТО?<br>5. Какие виды испытаний включал этот комплекс?<br>6. Какого возраста люди участвовали в сдаче норм первого комплекса ГТО?                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Владеть                                                                                                                                                | Навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов                                                                             | <b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b><br>1. Первые учебные заведения по физической культуре<br>2. Физическая культура как учебный предмет<br>3. ГТО как система физического воспитания населения<br>4. Физическая культура в годы ВОВ<br>5. Физическая культура и спорт среди трудящихся<br>6. Спортивные организации в СССР<br>7. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ<br>8. Крупнейшие отечественные спортивные организации (клубы общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего региона, области, края, республики) |
| <b>ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Знать                                                                                                                                                  | Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических                       | <b>Перечень теоретических вопросов к зачету</b><br>1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его<br>2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>упражнений на работу органов и систем организма. Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма. Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p> | <p>3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.<br/> 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.<br/> 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».<br/> 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».<br/> 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».</p>                                                                                                          |
| Уметь                           | <p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма. Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности. Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной</p>        | <p><b>Перечень заданий для зачета:</b><br/> 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.<br/> 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?<br/> 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.<br/> 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?<br/> 5. Что такое ОФП? Его задачи.<br/> 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?<br/> 7. Что представляет собой спортивная подготовка?<br/> 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?<br/> 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?</p> |

| Структурный элемент компетенции                                                                                       | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       | деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Владеть                                                                                                               | Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля                                  | <b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b><br>1. ППФП в системе физического воспитания студентов;<br>2. Факторы, определяющие ППФП студентов;<br>3. Средства ППФП студентов;<br>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Знать                                                                                                                 | - основные понятия о приемах первой помощи;<br>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;<br>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;<br>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | <b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b><br>1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.<br>2. Регуляция функций в организме.<br>3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.<br>4. Особенности физически тренированного организма.<br>5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.<br>6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.<br>7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.<br>8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.<br>9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.<br>10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.<br>11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.<br>12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.<br>13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения                                                                                                                  | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul> | <p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое здоровье?</li> <li>2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</li> <li>3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</li> <li>4. Какова норма ночного сна?</li> <li>5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</li> <li>6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</li> <li>7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</li> <li>8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.</li> <li>9. Укажите важный принцип закаливания организма.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Владеть                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul> | <p><b>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</li> <li>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</li> <li>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</li> <li>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.</li> <li>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</li> <li>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</li> </ol> |

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

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

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

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

### **а) Основная литература:**

Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

### **б) Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>

### **в) Методические указания:**

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580> — Загл. с экрана

2. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11815> — Загл. с экрана.

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. [Электронный

ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91711> — Загл. с экрана

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана

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

| Наименование ПО                        | № договора                   | Срок действия лицензии |
|----------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов) | Д-1227-18 от 08.10.2018      | 11.10.2021             |
| MS Office 2007 Professional            | № 135 от 17.09.2007          | бессрочно              |
| 7Zip                                   | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| FAR Manager                            | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса                                                                                   | Ссылка                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»                | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                          |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)                                               | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>                     |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a> |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам                           | URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                               |

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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