

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 (специальность)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/ специализация) программы
Психология и педагогика дошкольного образования

Уровень высшего образования– бакалавриат
Программа подготовки –академический. бакалавриат
Форма обучения
Заочная

Факультет

Кафедра

Курс

Факультет физической культуры и спортивного
мастерства

Спортивного совершенствования

I

Магнитогорск 2017г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль – Психология и педагогика дошкольного образования), утвержденного приказом МОиН РФ от 14.12.2015 № 1457.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства « 22 » сентября 2017 г., протокол № 1

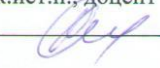
Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой дошкольного и специального образования

 /Л.Н. Санникова/

Рабочая программа составлена:

к.ист.н., доцент
 О.А. Голубева

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 подготовка к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

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

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «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
ОК-2 способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	
Знать:	- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - 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
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических 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
Уметь:	- 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 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
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
Знать:	- основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций
Уметь:	- выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации
Владеть:	- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций

4 Структура и содержание дисциплины

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

- контактная работа – 4.4 акад. часов:
 - аудиторная – 4 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0.4 акад. час
- самостоятельная работа – 63.7 акад. часов;
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов социокультурное развитие личности студента.		2		2/4	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.2Физическая культура личности.	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1.4 Здоровый образ жизни.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу		2	-	-2/4	8			
2. Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.1.Методическиепринципы физического воспитания	1		-	-	2-	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.2. Методы физического воспитания	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.3. Воспитание физических качеств	1		-	-	2-	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
2.4 Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					8	–		
3. Раздел. Легкая атлетика.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.1. Техника и методика обучения	1		-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.2. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы. - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
Итого по разделу					6	–		
4.Раздел.Волейбол.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
4.1. Правила игры	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
4.2. Техника и тактика.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
Итого по разделу					4	–		
5.Раздел Футбол.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – 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
5.1Правила игры	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
5.2 Техника и тактика	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
5.3. Правила судейства	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					6	–		
6.Раздел. Подвижные игры.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	1		-	-	-2	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	1		-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.6. Подвижные игры зимой	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					12	–		
7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8, ОК-9, ЗУВ ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.3. Формы самостоятельных занятий.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
7.4. Управление самостоятельными занятиями студентов	1		-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					5	–		
8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.1 Общие понятия .	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.4. Содержание учебного материала.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных	ОК- 2 ОК- 8,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	материалов на образовательном портале	ОК-9 ЗУВ
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					5	–		
9.Раздел.Баскетбол	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
9.1. Правила игры	1	-	-	-	1	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
9.2. Техника игры.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					2	–		

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
10.Раздел.Настольный теннис.	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.1. Правила игры.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.2 Правила судейства.	1		-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.2. Тактика и техника игры	1				1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.3. Правила судейства	1		-	-	-3,7	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
Итого по разделу					9,7	–		

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Итого по дисциплине		2	-	2/4-	63,7-		Зачет	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

5 Образовательные и информационные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

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

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий .

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента			
1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.2Физическая культура личности.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.3 Физическая культура в структуре	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
профессионального образования	материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
1.4 Здоровый образ жизни.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		8	
2.Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.			
2.1. . Методические принципы физического воспитания	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.2 Методы физического воспитания	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.3Воспитание физических качеств	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.4Общая и специальная физическая подготовка	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		8	
3.Раздел. Легкая атлетика.			
3.1. Техника и методика обучения	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
3.2Меры безопасности в	– изучение теоретического материала;	2	Проверка письменных материалов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
процессе обучения и профилактика травматизма.	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		на образовательном портале
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		6	
4.Раздел.Волейбол.			
4.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
4.2Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		4	
5.Раздел Футбол.			
5.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.2 Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта.	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 библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)		
Итого по разделу		6	
6.Раздел. Подвижные игры.			
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.6. Подвижные игры зимой	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		12	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.			
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.3.Формы самостоятельных занятий.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов .	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу		5	
8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт			
8.1 Общие понятия .	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.4. Содержание учебного материала.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта;	1	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 библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).		
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу	–	5	
9.Раздел.Баскетбол			
9.1. Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
9.2. Техника игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.Раздел.Настольный теннис.			
10.1. Правила игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2 Правила судейства.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2. Тактика и техника игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	3,7	Проверка письменных материалов на образовательном портале
Итого по разделу	–	9,7	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол- во часов	Формы контроля
Итого по дисциплине		63,7	Зачет

Вопросы к зачету

1. Методы физического воспитания.
2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
3. Физическое развитие.
4. Жизненные необходимые умения и навыки.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.
7. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
8. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.
11. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спортивная классификация, ее структура.
13. Национальные виды спорта.
14. Студенческий спорт.
15. Спорт в свободное время студентов.
16. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
17. Правила соревнований в избранном виде спорта.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
19. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Физическая культура в обеспечении здоровья.
22. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы к итоговому тесту:

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:
А) моральные;
Б) материальные;
В) спортивные;
Г) духовные.
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:
А) общая физическая подготовка;
Б) специальная физическая подготовка;
В) психолого-педагогическая подготовка;
Г) психическая подготовка.

3. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:
 - А) пяти частей;
 - Б) двух частей;
 - В) трех частей;
 - Г) четырех частей.
4. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
 - А) гигиеническое;
 - Б) оздоровительно-рекреативное;
 - В) общеподготовительное;
 - Г) лечебное.
5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
 - А) календарь спортивных соревнований;
 - Б) заявка в установленной форме;
 - В) положение о соревнованиях;
 - Г) правила.
6. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
 - А) двигательное умение;
 - Б) рефлекс;
 - В) двигательный навык;
 - Г) двигательное мастерство.
7. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
 - А) принцип систематичности;
 - Б) принцип доступности;
 - В) принцип наглядности;
 - Г) принцип сознательности и активности.
8. К средствам физического воспитания НЕ относятся:
 - А) гигиенические факторы;
 - Б) двигательные навыки;
 - В) физические упражнения;
 - Г) факторы окружающей среды.
9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
 - А) принцип наглядности;
 - Б) принцип словесности;
 - В) принцип сознательности и активности;
 - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
 - А) самочувствие;
 - Б) желание заниматься;
 - В) аппетит;
 - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
 - А) подготовительная;
 - Б) заключительная;
 - В) вводная;

- Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
 - Б) физическое развитие;
 - В) интеллектуальное развитие;
 - Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:
- А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;
 - Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;
 - В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;
 - Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:
- А) воланом;
 - Б) шариком;
 - В) шайбой;
 - Г) мячом.
15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?
- А) 9 м;
 - Б) 7 м;
 - В) 11 м;
 - Г) 13 м.
16. Кто в футбольной команде может играть руками?
- А) защитник;
 - Б) нападающий;
 - В) вратарь;
 - Г) полузащитник.
17. Подвижные игры решают следующие задачи:
- А) только оздоровительные;
 - Б) оздоровительные и образовательные;
 - В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;
 - Г) только воспитательные.
18. Подвижная игра – это:
- А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;
 - Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;
 - В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;
 - Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
19. Лыжные гонки – это:
- А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;
 - Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;
 - В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;

- Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.
20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:
- А) А.Д. Бутовский;
 - Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
 - В) Н. Орлов;
 - Г) Пьер де Кубертен.
21. Акробатика – это:
- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
 - Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
 - Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.
22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:
- А) быстрота;
 - Б) сила;
 - В) ловкость;
 - Г) гибкость.
23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:
- А) многоборье;
 - Б) состязание;
 - В) панкратион;
 - Г) пентатлон.
24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:
- А) 238 см;
 - Б) 240 см;
 - В) 243 см;
 - Г) 250 см.
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- А) повороты и финты во время бросков;
 - Б) передачи и броски мяча;
 - В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
 - Г) выбивание и ловля катящегося мяча.
26. Настольный теннис – это:
- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
 - Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

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
ОК-2-способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции		
Знать	-- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу	Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры. 2. Физическое развитие. 3. Жизненные необходимые умения и навыки. 4. Физическая и функциональная подготовленность. 5. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей. 6. Понятие «здоровья», его содержание, критерии. 7. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.
Уметь	- применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции	1. Составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств. 2. Расписать методику выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок.
Владеть	- навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов.	1. навыками составления и выполнения комплекс 2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,
ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма. Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий	Перечень теоретических вопросов к зачету 1. Методы физического воспитания. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями. 4. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи. 5. Спортивная классификация, ее структура. 6. Национальные виды спорта. 7. Студенческий спорт. 8. Спорт в свободное время студентов.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	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.	9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. 10. Правила соревнований в избранном виде спорта. 11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность. 12. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Уметь	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 деятельности.	Перечень заданий для зачета: На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений. На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:
Владеть	Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования	1. навыками составления и выполнения комплекс навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля	
ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
Знать	- основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций	Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность. 2. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. 5. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Массовый спорт и спорт высших достижений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Уметь	- выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации	Перечень заданий для зачета: 1. составить комплекс физических упражнений, позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности (например, малоподвижный образ жизни вызывает ряд заболеваний, связанный с опорно-двигательным аппаратом)

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		(остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.).
Владеть	- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций	1. навыками составления и выполнения комплексных позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности

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

Показатели и критерии оценивания зачета:

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. 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> (дата обращения: 17.09.2020).

Дополнительная

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> (дата обращения: 17.09.2020).

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>

4. 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:

Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

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	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Рекомендуемый следующий список Интернет-ресурсов:

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

- 5) Российская Государственная библиотека. Каталоги
<https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/>
- 6) Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова
<http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp>
- 7) Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru>
- 8) Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» <http://webofscience.com>
- 9) Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus» <http://scopus.com>
- 10) Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals
<http://link.springer.com/>
- 11) Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference <http://www.springer.com/references>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Центр дистанционных образовательных технологий	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей. Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. Оборудование для проведения он-лайн занятий: Настольный спикерфон Plantronics Calisto 620 Документ камера AverMedia AverVision U15, Epson Графический планшет Wacom Intuos PTH Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769 Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS Видеокамера купольная Praxis PP-2010L 4-9 Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurForty U-960B Система интерактивная SmartBoard 480 (экран+проектор) Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867 Комплект для передачи сигнала Пульт управления презентацией Logitech Wireless Presenter R400 Стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением) Источник бесперебойного питания POWERCOM IMD-1500AP
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.