Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 13:40:42 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки – направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Физическая культура и спорт»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

доцент кафедры, ТиМ ФК _____И. В. Тарасевич

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части**, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью /частично) Курс/семестр	Трудовые функции (код профессионального стандарта, код трудовой функции и содержание трудовой функции)	Индикаторы достижений
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и профессиональной деятельности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"** **УТВЕРЖДЕН** **приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** Код 05.004 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с

			- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных	состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств: выносливости (толерантности к физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости. **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ** Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н

			двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	(В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,3
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	18
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	6

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		5
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	8,25
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	59,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ОСНОВНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			36,25	35.75
	Название раздела 1	**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема**. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Лекции** Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Вид практических занятий – групповое занятие со студентами в спортивном зале. Содержание занятий разработка и проведение комплексов упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** 1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату. 2. Разработка комплексов упражнений для формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия.	4 2	4
.2.	**Тема** Современное состояние физической культуры.	**Лекции** Организационно- правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О	2	

	Закон о физической культуре и спор	физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. **Практические/семинарские занятия** Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). Содержание занятий: Структура физической культуры личности. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)** Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	2	4
	Название раздела 2	**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема** Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	**Лекции** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды **Практические/семинарские занятия** Групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе).	4 2	

		Содержание занятий: Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Задания: выбрать тему для реферата по тематике разделов. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Составить примерный комплекс средств для оценки уровня физической подготовленности (координационных способностей, гибкости).		4
	Название раздела 3	**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия	**Лекции** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. **Практические/семинарские занятия** Средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния. Разработка и проведение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)** Составление комплексов упражнений для оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности	2 2	2

.2.	**Тема** Методические принципы и методы физического воспитания.	**Лекции** Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. **Практические/семинарские занятия** Освоить дидактические основы построения и принципы построения тренировочного занятия по физической культуре; разработка и проведение комплексов упражнений на развитие силовых способностей. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Проанализировать методические принципы физического воспитания; Рассмотреть методы и средства физического воспитания для подростков старшего школьного возраста.	2 2	4
Модуль №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ				
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**		
.1.	**Тема** Особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания.	**Лекции** Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств. **Практические/семинарские занятия** Подобрать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Ознакомится методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных физических качеств.	2 2	

				2
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**		
.1	**Тема** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	**Лекции** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. **Практические/семинарские занятия** Способы сохранения и укрепления здоровья. - взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Разработка и проведение комплексов физических упражнений рекреационной направленности. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Составление комплекса упражнений рекреационной направленности.	2 2	2
	Название раздела 3	**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**		
.1.	**Тема** Особенности общей и специальной физической подготовки	**Лекции** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль	2	

		оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. **Практические/семинарские занятия** Разработка и проведение комплексов упражнений для развития общей выносливости. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Разработка заданий для тестирование физических качеств (определения уровня развития выносливости и силовых способностей)	2	2

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ОСНОВНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			1 4.5	53.5
	Название раздела 1	**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема**. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Лекции** Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.	1	

		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия. Комплексы упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). Содержание занятий: Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов. Задания: выбрать тему для реферата по тематике. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя , работа в компьютерном классе. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** 1. Прочитать разделы учебников, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату. 2. подготовка к тестированию – работа с учебной литературой. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы		6
.2.	**Тема** Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спор	**Лекции** Организационно- правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. **Практические/семинарские занятия** Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). Содержание занятий: Структура физической культуры личности. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)** Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	6

	Название раздела 2	**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема** Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	**Лекции** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды **Практические/семинарские занятия** Групповое занятие со студентами под руководством преподавателя в аудитории (в компьютерном классе). Содержание занятий: Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Задания: выбрать тему для реферата по тематике разделов. Подбор литературы к разделу под руководством преподавателя. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Составить примерный комплекс средств для оценки уровня физической подготовленности (координационных способностей, гибкости).	2	6
	Название раздела 3	**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**		
.1.	**Тема** Средства физической	**Лекции** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов	2	

	культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия	и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. **Практические/семинарские занятия** Психофизические особенности состояния обучающегося. Средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)** Проанализировать методические принципы физического воспитания; Рассмотреть методы и средства физического воспитания для подростков старшего школьного возраста.		6
.2.	**Тема** Методические принципы и методы физического воспитания.	**Лекции** Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. **Практические/семинарские занятия** Освоить дидактические основы построения и принципы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Ознакомится с методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных физических качеств.	2	4
Модуль №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ				
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**		

.1.	**Тема** Особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания.	**Лекции** Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств. **Практические/семинарские занятия** Подобрать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Проанализировать методики развития выносливости, координационных способностей и гибкости.	2	2
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**		
.1	**Тема** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	**Лекции** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. **Практические/семинарские занятия** Способы сохранения и укрепления здоровья. - взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни	2	

		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Составление комплексов рекреационной направленности для детей среднего школьного возраста.		6
	Название раздела 3	**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**		
.1.	**Тема** Особенности общей и специальной физической подготовки	**Лекции** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. **Практические/семинарские занятия** Значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Разработка комплексов упражнений для проведения разминки.	2	6

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Структура физической культуры личности.	Решение ситуационных задач	2
Способы сохранения и укрепления здоровья.	Решение ситуационных задач	2
Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов	Решение ситуационных задач	2
Всего часов:		6

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Модуль №1 ОСНОВНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Название раздела 1 **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**	
Тема. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание** Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия. Комплексы упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток. **Форма отчетности**: тематический конспект
Тема Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спор	**Содержание** Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. **Форма отчетности**: **устный опрос**
Название раздела 2	**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Тема Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	**Содержание** Составить примерный комплекс средств для оценки уровня физической подготовленности (координационных способностей, гибкости). **Форма отчетности**: **конспект, составление таблицы с комплексами.**
Название раздела 3	**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Тема Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия	**Содержание** Психофизические особенности состояния обучающегося. Средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки

		Составление комплексов упражнений для оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности **Форма отчетности**: **устный опрос, конспект**
	Тема Методические принципы и методы физического воспитания.	**Содержание** Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Проанализировать методические принципы физического воспитания; Рассмотреть методы и средства физического воспитания для подростков старшего школьного возраста. **Форма отчетности**: **устный опрос**
Модуль №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ		
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**
	Тема Особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.	**Содержание** Ознакомится методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных физических качеств; методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания **Форма отчетности**: **устный опрос, моделирование ситуации**
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**
	Тема Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	**Содержание** Составление комплекса упражнений рекреационной направленности. **Форма отчетности**: **конспект**
	Название раздела 3	**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**

	Тема Особенности общей и специальной физической подготовки	**Содержание** **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Разработка заданий для тестирование физических качеств (определения уровня развития выносливости и силовых способностей) **Форма отчетности**: **конспект**

Заочная форма обучения

Модуль №1 ОСНОВНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Название раздела 1 **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**	
Тема. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание** Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактику плоскостопия. Комплексы упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток. **Форма отчетности**: тематический конспект
Тема Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спор	**Содержание** Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. **Форма отчетности**: **устный опрос**
Название раздела 2	**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Тема Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	**Содержание** Составить примерный комплекс средств для оценки уровня физической подготовленности (координационных способностей, гибкости). **Форма отчетности**: **конспект**

	Название раздела 3	**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
	Тема Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия	**Содержание** Психофизические особенности состояния обучающегося. Средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки Проанализировать методические принципы физического воспитания; Рассмотреть методы и средства физического воспитания для подростков старшего школьного возраста. **Форма отчетности**: **устный опрос**
	Тема Методические принципы и методы физического воспитания.	**Содержание** Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Ознакомится с методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных физических качеств. **Форма отчетности**: **устный опрос, моделирование ситуации**
Модуль №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ		
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**
	Тема Особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.	**Содержание** Ознакомится с методами оценки уровня развития основных физических качеств; Проанализировать методики развития выносливости, координационных способностей и гибкости. **Форма отчетности**: **устный опрос, моделирование ситуации**
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**
	Тема Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	**Содержание** Составление комплексов рекреационной направленности для детей среднего школьного возраста. **Форма отчетности**: **устный опрос**

	Название раздела 3	**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА**
	Тема Особенности общей и специальной физической подготовки	**Содержание** **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)** Разработка комплексов упражнений для проведения разминки. **Форма отчетности**: **конспект**

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Физическая культура представляет собой…

1) учебный предмет в школе;

2) выполнение упражнений;

3) процесс совершенствования возможностей человека;

4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является…

1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

2) физическое совершенство;

3) выполнение физических упражнений;

4) занятия в форме уроков.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…

1) развития резервных возможностей организма человека;

2) физической подготовленности человека к жизни;

3) сохранения и восстановление здоровья;

4) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …

1) развитие физических качеств людей;

2) поддержание высокой работоспособности людей;

3) сохранения и укрепления здоровья людей;

4) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…

1) закаливания и физиотерапевтических процедур.

2) обеспечения полноценного физического развития.

3) совершенствования телосложения.

4) формирования двигательных умений и навыков.

6. Физическая подготовка представляет собой …

1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

7. Физическими упражнениями называются…

1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют

здоровье;

2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

8. Техникой физических упражнений принято называть…

1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

2) способ организации движений при выполнении упражнений;

3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

4) рациональную организацию двигательных действий.

9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что …

1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется

1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей

2) Хорошим настроением

3) Ощущением тяжести в голове

4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

11. Работоспособность – это…

1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

2) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;

3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и

параметров эффективности;

4) способность развивать резервные возможности организма человека.

12. Под физическим развитием понимается…

1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения,

физическая работоспособность;

3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и

спортом.

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…

1) способствующие повышению быстроты движений;

2) способствующие снижению веса тела;

3) объединенные в форме круговой тренировки;

4) способствующие увеличению мышечной массы.

14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…

1) гибкость;

2) ловкость;

3) быстрота;

4) реакция.

15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями

укрепляют здоровье так как …

1) поступают питательные вещества к системам организма;

2) повышаются возможности дыхательной системы;

3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором …

1) его органы и системы работают эффективно и экономно;

2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

4) наблюдается все перечисленное.

17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

2) упражнения, способствующие снижению массы тела;

3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

18. Спортивно-игровую деятельность характеризует…

1) стремление к максимальному результату;

2) конфликтность ситуаций поединков;

3) наличие конкретного сюжета;

4) высокая значимость качества исполнения роли.

19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций

придерживаться не стоит?

1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя

допускать переохлаждения;

2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать

перегревания организма;

3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

4) после занятий следует принять холодный душ.

20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к

воздействию неблагоприятных факторов;

2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического

воспитания;

3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

21. С помощью какого теста определяется ловкость?

1) 6-ти минутный бег;

2) подтягивание;

3) челночный бег;

4) бег 100 метров.

22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть…

1) координационно-двигательной выносливостью;

2) спортивной формой;

3) общей выносливостью;

4) подготовленностью.

23. Для воспитания гибкости используются…

1) движения рывкового характера;

2) движения, выполняемые с большой амплитудой;

3) пружинящие движения;

4) маховые движения с отягощением и без него.

24. Нагрузка физических упражнений характеризуется…

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

2) величиной их воздействия на организм;

3) временем и количеством повторений двигательных действий;

4) напряжением определенных мышечных групп.

25. Главной причиной нарушения осанки является...

1) слабость мышц;

2) привычка к определенным позам;

3) отсутствие движений во время школьных уроков;

4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

26. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

3) ожидается команда «марш»;

4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

27. Назовите основные физические качества человека:

1) быстрота, сила, смелость, гибкость;

2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

28. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и

спорта;

2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и

тактического мышления;

3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к

определенной профессиональной деятельности;

4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Нормативы для юношей

Баллы	Бег 60 м, с	Бег 1000 м, мин. с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на перекладине, кол-во раз
25	7,5	2.45,0	280	27
24	7,6	2.48,0	276	26
23	7,7	2.51,0	272	25
22	7,8	2.54,0	268	24
21	7,9	2.57,0	264	23
20	8,0	3.00,0	260	22
19	8,1	3.03,0	256	21
18	8,2	3.06,0	252	20
17	8,3	3.09,0	248	19
16	8,4	3.12,0	244	18
15	8,5	3.15,0	240	17
14	8,6	3.20,0	235	16
13	8,7	3.25,0	230	15
12	8,8	3.30,0	225	14
11	8,9	3.35,0	220	13
10	9,0	3.40,0	215	12
9	9,1	3.45,0	210	11
8	9,2	3.50,0	205	10
7	9,3	3.55,0	200	9
6	9,4	4.00,0	195	8
5	9,6	4.05,0	190	7
4	9,8	4.10,0	185	6
3	10,0	4.15,0	180	5
2	10,2	4.20,0	175	4
1	10,5	4.30,0	170	3

Нормативы для девушек

Баллы	Бег 60 м, с	Бег 500 м, мин. с	Прыжок в длину с места, см	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, кол-во раз
25	8,5	1.25,0	228	60
24	8,6	1.28,0	225	58
23	8,7	1.31,0	222	56
22	8,8	1.34,0	219	54
21	8,9	1.37,0	216	52
20	9,0	1.40,0	213	50
19	9,1	1.43,0	210	48
18	9,2	1.46,0	207	46
17	9,3	1.49,0	204	44
16	9,4	1.52,0	201	42
15	9,5	1.55,0	198	40
14	9,6	1.58,0	195	38
13	9,7	2.01,0	192	36
12	9,8	2.04,0	189	34
11	9,9	2.07,0	186	32
10	10,0	2.10,0	183	30
9	10,1	2.13,0	180	29
8	10,2	2.16,0	177	28
7	10,3	2.19,0	174	27
6	10,4	2.22,0	171	26
5	10,6	2.25,0	168	25
4	10,8	2.30,0	165	24
3	11,0	2.35,0	160	23
2	11,2	2.40,0	155	22
1	11,5	2.45,0	150	21

Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы. Максимальная оценка в одном упражнении – 25 баллов. Сумма баллов, набранных в четырех видах многоборья, является основанием для выставления оценки за зачет. Максимальная сумма баллов за зачет «Физическая культура» – 100.

Вопросы для самоконтроля

1. Физическая культура в России.
2. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
3. История развития легкой атлетики.
4. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
5. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.

Оценка физического развития, функционального и психического состояния. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.

6. Физические качества спортсменов.
7. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
8. Аутогенная тренировка.
9. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
12. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
13. Естественные методы оздоровления.
14. Атлетическая гимнастика, комплекс упражнений.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.

3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

6. Методические принципы и методы физического воспитания.

7. Физические качества и методики их развития.

8. История становления и развития Олимпийского движения.

9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте 16. Спортивные и подвижные игры.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр.— Москва : Академия, 2012.— 480 с.— ISBN 978-5-7695-8798-6.— Текст: непосредственный.

2.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальностей физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев.— 3- изд.— Санкт-Петербург : Лань, 2003.— 160 с.— ISBN 5-8114-0483-3.— Текст: непосредственный.

3.Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов.— Москва : Академия, 2012.— 416 с.- ISBN 978-5-7695-8434-3.— Текст: непосредственный.

8.2 Дополнительная литература

3. Сазонов Н.И. Методические рекомендации по дисциплине «Дисциплины по Физической культуре и Спорту» / Н.И. Сазонов – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 13 с.

1. Барчуков, И. К. Физическая культура и спорт/ И. К. Барчуков, А. А. Нестеров.- М.: Академия, 2006.- 528с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура/А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2010.- 272с.

3. Грачев, О. К. Физическая культура/ О. К. Грачев. - М.: МарТ, 2005.- 464с.

8.2.ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. :Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —URL: https://biblio-online.ru/bcode/433561 (дата обращения: 20.02.2020).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —URL: https://biblio-online.ru/bcode/433561 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал. Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса, 5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль № 1			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление	По теме занятия	Оценивается качество	2,8	5,3

конспекта (2)		выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль № 2			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОТРУ»

направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.О.06 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 ОСНОВНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Название раздела 1 СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Тема. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.2. Тема. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спор

Название раздела 2 СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Тема Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Название раздела 3 СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Тема Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия

3.2. Тема Методические принципы и методы физического воспитания.

Модуль №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ

Название раздела 1 ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

1.1. Тема Особенности формирования физических качеств в процессе физического воспитания. Лекции

Название раздела 2 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

2.1 Тема Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Название раздела 3 ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		6
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,3
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	18

Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер.	час	6

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		5
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	8,25
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	59,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2