

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.04 МОДУЛЬ «САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРАЗВИТИЕ»  
Б1.О.04.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки** 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

**Профиль подготовки** - Информационные технологии

**Квалификация (степень) выпускника** - бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная.

**Сроки обучения:** очно - 4 года; заочно - 4,5 года

Форма обучения	Семестр	Количество часов					Форма итоговой аттестации
		Трудоемкость	Лекции	Лабораторные занятия	Промежуточный контроль	Самостоятельная работа	
Очная	1	72	12	20		40	зачет
Заочная	1	72	2	4	3	63	зачет

Махачкала  
2021

Магомедов М.Г., Арадахов Ш.Г. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 23 с.

Эксперт(ы) \_\_\_\_\_

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: физ. воспитания (протокол № от « » \_\_\_\_\_ 2021 г.)

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ Ш.Г. Арадахов

совета факультета технологии и профессионально-педагогического образования  
(протокол № 9 от «28» апреля 2021г.)

Председатель совета \_\_\_\_\_



Ф.Н.Алипханова

учебно-методического совета ДГПУ  
(протокол № 4 от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета \_\_\_\_\_



И.А. Дибиров

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины **Б1.Б.М3.Д4** «Физическая культура и спорт» является совершенствование компетенции УК-7. формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задача дисциплины:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» Б1.Б.М3 МОДУЛЬ "Самоорганизация и саморазвитие" учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина **Б1.Б.М3.Д2** «Физическая культура и спорт» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «\_\_\_\_\_», «\_\_\_\_\_», «\_\_\_\_\_».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Элективные курсы по физической культуре», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

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

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знает:</b> З-УК-7.1. Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. З-УК-7.2. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. З-УК-7.3. Основы здорового образа жизни. <u>З-УК-7.4. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</u></p> <p><b>Умеет:</b> У-УК-7.1. Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. У-УК-7.2. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий <u>физическими упражнениями.</u></p> <p><b>Владеет:</b> В-УК.7.1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств. В-УК.7.2. Основами здорового образа жизни.</p>
--	--	---

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

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

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>32</b>	<b>6</b>
Лекции	12	2
Практические занятия (ПЗ)	20	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Промежуточный контроль		3
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>40</b>	<b>63</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	16
Написание реферата	10	16
Самостоятельное изучение тем	10	15
Контрольные работы	10	16
<b>Итоговая аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/ п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения												
		Лекции из них Практи- ческая подготов- ка			Практиче- ские заня- тия из них Практи- ческая подготов- ка			Проме- жуточ- ный кон- троль		Ссамо- стоя- тельная работа		Формируе- мые компе- тенции		
		оч но	заоч но	оч но	заоч но	оч но	заоч но	оч но	заоч но					
<b>1.</b>	<b>Лекционный курс</b>													
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1								4	8	
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	1									4	8	
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1	1	1								4	8	
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1									4	4	
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2										4	4	
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2										4	4	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>													
2.1	Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств					2	4	1	1			4	8	
2.2	Тема 2. Воспитание ловкости и гибкости					2	4	1	1			4	8	
2.3	Тема 3. Воспитание силовых способностей					1	3					4	5	

2.4	Тема 4. Воспитание выносливости			2	2				4	6	
	<b>Итоговая аттестация</b>							<b>зачет</b>			
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>4</b>				<b>40</b>	63	

## 5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.4	Общая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

	товка в системе физического воспитания	Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
1.5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях
1.6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
<b><i>Содержание практического курса</i></b>		
2.1	Воспитание скоростно-силовых качеств	Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Развитие скоростно-силовых возможностей во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития скоростно-силовых возможностей (нормы ГТО).

2.2	Воспитание ловкости и гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
2.3	Воспитание силовых способностей	Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. «Ударный» метод. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Метод развития динамической (скоростной) силы. Методы развития силовой выносливости. Изометрический метод. Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении силовых упражнений. Силовая тренировка во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития силы (нормы ГТО).
2.4	Воспитание выносливости	Методы развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей (аэробной) выносливости. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабоподготовленных занимающихся. Проверка и оценка уровня развития выносливости (нормы ГТО). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на выносливость.

**Подготовка к практическим занятиям  
Общефизическая подготовка (ОФП)**

**Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (а)**

**Занятие №1**

*Планируемые результаты: научить технике выполнения низкого старта, передаче эстафетной палочки, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств*

*Задания для выполнения:*

1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м.

2) эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м.

3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи».

4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.

5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.

8)Круговая тренировка: 9) прыжки со скакалкой - 30", 60". 10)

и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".

11) и. п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60". 12) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки). 13) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

### **Тема: Воспитание ловкости и гибкости**

#### **Занятие №2**

*Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения акробатических элементов, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости.*

#### *Задания для выполнения*

В начале занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и приём мяча).

2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Жараси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.

3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.

4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки). Выполнение динамических упражнений:

5) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.

6) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).

7) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны,

### **Тема: Воспитание силовых способностей**

#### **Занятие №3**

*Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения упражнений на развитие силы.*

#### *Задания для выполнения :*

Динамические упражнения с весом собственного тела:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),

2) подтягивание,

3) приседания,

4) упражнения для мышц брюшного пресса,

5) упражнения для мышц спины,

6) упражнения для укрепления мышц стопы. Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не

#### ***Критерии оценивания практического занятия***

**Оценка «отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику

изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

### 5.3 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчетности	Литература
2.1	Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств	Средства развития скоростно-силовых возможностей. Методы развития скоростно-силовых возможностей.	Опрос. БАРС	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2.2	Тема 2. Воспитание ловкости и гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания.	Опрос. БАРС	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2.3	Тема 3. Воспитание силовых способностей	Средства развития силы. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий.	Опрос. БАРС	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2.4	Тема 4. Воспитание выносливости	Методы развития выносливости. Средства развития выносливости.	Опрос. БАРС	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»

### 5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1.	Лекционный курс	12			
1	Физическая культура в	4	Написание реферата. Са-	Проверка	<a href="http://www.">http://www.</a>

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов		мостоятельное изучение лекционного материала	реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	Написание реферата. Самостоятельное изучение лекционного материала	Проверка реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	4	Написание реферата. Самостоятельное изучение лекционного материала	Проверка реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Написание реферата. Самостоятельное изучение лекционного материала	Проверка реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	Написание реферата. Самостоятельное изучение лекционного материала	Проверка реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	Написание реферата. Самостоятельное изучение лекционного материала	Проверка реферата. Устный опрос	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>				
2.1	Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2.2	Тема 2. Воспитание ловкости и гибкости	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»

2.3	Тема 3. Воспитание силовых способностей	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»
2.4	Тема 4. Воспитание выносливости	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> . - ЭБС «IPRbook»

### 5.5 Темы рефератов

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

### Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элемен-

тами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка «отлично» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

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

- 1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

- 2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

### 6.2.1. Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

Зачет проводится в виде ответов на вопросы по теоретическому курсу и выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

#### **Примерные вопросы к зачету**

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

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

## **Контрольные нормативы по физической подготовке**

## Юноши

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,3	13,3	14,0	14,3	14,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Тест на гибкость (см)	13	7	6	4	0
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	200

## Девушки

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,6	19,0
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	13,00
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Тест на гибкость (см)	16	11	8	6	4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

### 3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Обучающийся не знает</b> нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Не понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; не имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p>	<p><b>Обучающийся знает</b> нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p>
--	---	--	---

### Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 кон-

трольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной ат-

тестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
	Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)	
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно-экзаменационная ведомость;
- зачетно-экзаменационная ведомость на пересдачу;
- зачетно-экзаменационная ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

#### *4) Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС*

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

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

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

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного реше-

ния заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***Основная литература***

1. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский гуманитарный университет, 2011.- 161 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>. - ЭБС «IPRbooks»

Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.- Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011.- 154 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. - ЭБС «IPRbooks»

4. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.- Электрон. тексто-

вые данные.- СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.- 218 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>. - ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.- 351 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>. - ЭБС «IPRbooks»

6. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.- Электрон. текстовые данные.- Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.- 118 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### *Дополнительная литература*

1. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.- 184 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>. - ЭБС «IPRbooks»

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>. - ЭБС «IPRbooks»

3. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>. - ЭБС «IPRbooks»

4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериги Л.Н.- Электрон. текстовые данные.- Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.- 124 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>. - ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]- Электрон. текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 350 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295.html>. - ЭБС «IPRbooks»

6. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2012.- 288 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>. - ЭБС «IPRbooks»

7. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.- Электрон. текстовые данные.- Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.- 193 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>. - ЭБС «IPRbooks»

8. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ - Электрон. текстовые данные.- Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.- 44 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>. - ЭБС «IPRbooks»

9. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский городской педагогический университет, 2010.- 68 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html>. - ЭБС «IPRbooks»

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

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

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

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

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Методические указания к лекционным занятиям**

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

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

### **Методические указания к практическим занятиям**

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

На занятиях предусматривается развитие познавательной активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

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

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**  
Microsoft Power Point, Microsoft Word

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование, аудитория, ноутбук, проектор. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настоль-

ный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.