

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Дагестанский государственный педагогический  
университет»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03. МОДУЛЬ "Здоровьесберегающий "**  
**Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки - 44.0.4.05 Педагогическое образование(с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль) – «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	1	72	12	20			40	зачет
заочная	1	72	2	4		3	63	зачет

**Махачкала, 2022**

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МОИСЕЕВ А.В.

*Должность, ученая степень, ученое звание, ФИО*

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств

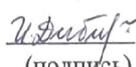
*(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)*

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент  12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент  14.10. 2022г.  
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А.  20.10. 2022г.  
(подпись)

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Целью** освоения дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**» являются Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной и т. д.).

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Дисциплина **Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

относится к **обязательной части** и Модулю «"Здоровьесберегающий» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.04.05 Педагогическое образование. профили «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Дисциплина **Б1.О.03.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»** базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Физическая культура», «Биология », «ОБЖ».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «ПФСС», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в спортивных играх;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся спортивными играми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения спортивным играм, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в спортивных играх;</li> <li>- оценивать эффективность занятий спортивными играми с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 1 семестре

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	24	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	8	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>3</b>	<b>3</b>	
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение. Комплекс ГТО.		2			2
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2			4
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		2		1	4

4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля	2	2		1	4
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	2		1	4
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	2	2		1	4
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		1	4
8	Антропометрия. Функциональные пробы	2	2		1	4
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	2	2		1	4
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре	2	2			2
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2			2
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы	2	2			2
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	72			8	

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение. Комплекс ГТО.	6				4
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	2			6
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6		2		6
4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля	6		2		6
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	6				6
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	6	2	4		6

7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6				6
8	Антропометрия. Функциональные пробы	5				5
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	5				5
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре	5				5-
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка	4				-4
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы	4				4
	<i>Подготовка к зачету</i>	3				3
	Итого:	72	2		4	66

## 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

*Указываются темы и их краткое содержание.*

**Тема 1. Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение.** Место физической культуры в общей культуре. Становление и развитие физической культуры в мире и в России.

Олимпийское движение в России и мире. Физическая культура

**Тема 2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Организация двигательной активности

**Тема 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья**

Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Общая и специальная физическая подготовка

**Тема 4 Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля**

Характеристика физических качеств. Методика развития физических качеств

**Тема 5 Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Общая и специальная физическая подготовка

**Тема 6. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья**

Особенности физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Методики врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями студентов с отклонениями в состоянии здоровья

**Тема 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

**Тема 8 Антропометрия. Функциональные пробы**

Основные методики оценки физического развития, функционального состояния систем организма, основные функциональные пробы, применяемые в практике физиологии Лекция-беседа ( человека, спортивной физиологии и спортивной медицины, в том числе при врачебно-педагогических наблюдениях

**Тема 9 Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре**

Методы тестирования физической подготовленности. Показатели, используемые при тестировании физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре

**Тема 10 Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре**

Этапы и структура учебного и учебнотренировочного занятия по физической культуре.

Цели, задачи и результаты учебно-тренировочного занятия по физической культуре

**Тема 11. Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка**

Виды физической культуры и физической подготовки. Профессиональные знания, умения и навыки, формируемые физической культурой и физической подготовкой

**Тема 12. Спортивная тренировка. Основные принципы и методы**

Основные методы, применяемые во время спортивной тренировки. Способы проведения спортивной тренировки

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение. Комплекс ГТО.	Изучение теоретического материала
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение теоретического материала
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Изучение теоретического материала
4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля	Изучение теоретического материала
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Изучение теоретического материала
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Изучение теоретического материала
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Изучение теоретического материала
8	Антропометрия. Функциональные пробы	Изучение теоретического материала
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	Изучение теоретического материала
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре	Изучение теоретического материала
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка	Изучение теоретического материала
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы	Изучение теоретического материала

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

*Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение. Комплекс ГТО.	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
8	Антропометрия. Функциональные пробы	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы	Изучить основную и дополнительную литературу	УК-7

Указываются показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания.

В раздел включаются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины.

**При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.**

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к экзамену, зачету (при наличии)**

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента 1. Цель и задачи физической культуры.

2. Система физического воспитания студентов в России.

3. Функции физической культуры. Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.

5. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.

6. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре. Тема 3. Образ жизни при регулярных спортивных тренировках

7. Роль суставов в движениях человека.

8. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.

9. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

10. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

11. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

12. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.

13. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений. Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

14. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).

15. Теории старения. Теории продления жизни.

16. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".

17. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.

18. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями Тема 6. Современное олимпийское движение

19. История Олимпийских игр и их значение.

20. Функции МОК.

21. Роль Олимпийских игр. Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий 22. Понятие "гигиена" в широком смысле.

23. Варианты положения на снаряде.

24. Объективные и субъективные данные самочувствия.

25. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов

26. Перечислите физические способности человека.

27. Виды бега на дистанцию.

28. Развитие силы: начальная физическая подготовка, благоприятный возраст.
29. Болевые ощущения: последствия возникновения для всего организма. Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни
30. Что относится к компонентам здорового образа жизни.
31. Положение тела при деятельности без лишнего мышечного напряжения.
32. Как формируется закон равновесия.
33. Бег на короткие дистанции: фазы формирования. Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе
34. Принципы занятий физической культуры.
35. Физическое развитие в широком смысле.
36. Техники бега: короткие и длинные дистанции.
37. Физические упражнения в широком смысле.
- 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно» <sup>1</sup>
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7, Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Не знание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

- 1) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/437146>. — Режим доступа: по подписке.

- 2) Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/433532>. — Режим доступа: по подписке.
- 3) Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/919382>.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; 2-е изд., перераб. -М. : Альфа-М, 2010. -336с.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / И.С. Барчуков ; под ред. Г.В. Барчуковой. -М. : КНОРУС, 2011. -368с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. / А.А. Бишаева. -М. : Академия, 2010, -272с.
7. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. проф. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. -М. : Академия, 2007. -152

## **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

- 1) Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/439006>. —
- 2) Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/926242> ..
- 3) Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/929082>. —
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -М. : Издательство: Гардарики, 2007. -224с.
- Глейберман А.Н. Упражнения с предметами : учеб. пособие / А.Н. Глейберман. -М. : Физкультура и спорт, 2006. -256с.
5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. -СПб. : ООО «Синтез Бук», 2008. -336 с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -М. : «Академия», 2004. -272 с.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В.П. Лукьяненко - М. : Советский спорт, 2003. -224 с.
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. -М. : Изд-во РАГС, 2010. - 228 с.

## **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
2. <https://openedu.ru> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)
3. <http://www.cbr.ru>
4. <http://www.gks.ru>
5. <https://www.minfin.ru>

## **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

1. Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000693516 от 15.12.2021 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year);
2. Microsoft Office (Сублицензионный

договор №Tr000693516 от 15.12.2021); КонсультантПлюс (дополнительное соглашение к Договору №1867/АП от 03.09.2018, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Свободно распространяемое ПО); Браузер Спутник (Свободно распространяемое ПО); Kaspersky Endpoint Security (стандартный Russian Edition 50-99 Node 2 year Education Renewal License от 30-09-2021 до 30-09-2023); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор № 0612/21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024).

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. ...Аудитория 26 мест
2. ...Интерактивная доска
- 3.. Видеопроектор
4. Наглядные пособия

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

#### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

#### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия

важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образо-

вательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей

(устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины (модуля))

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля):

**Целью** освоения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» являются Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной и т. д.).

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» относится к обязательной части / части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы: 44.03.05 Пед. образование профили «**Основы безопасности жизнедеятельности**» и «**Физическая культура**»

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

### 4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

### 5. Семестр: 1 зачет

### 6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Физическая культура и спорт на современном этапе. Олимпийское движение. Комплекс ГТО.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля

Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Антропометрия. Функциональные пробы

Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре

Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре

Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка

Спортивная тренировка. Основные принципы и методы

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**

**8. Авторы:**

*Ст. преподаватель Моисеев А.В*