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

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«29» 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03 МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ"
Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: Технология и Дополнительное образование (профессиональный дизайн).

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная		72	12	20			40	зачет
заочная		72		6			66	зачет

Махачкала, 2022

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины **Б1.О.03.04** «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.

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 учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» Б1.Б.М3 модуль "Здоровья и безопасности жизнедеятельности" учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование.

. Дисциплина **Б1.О.03.04** «Физическая культура и спорт» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «_____», «_____».

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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов). Дисциплина изучается в 1 семестре (ах)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№1
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20
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		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		зачёт
Вид промежуточного контроля:		зачёт

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№1

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№1
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6
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		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**66**	**66**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		зачёт
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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2			4
2	Основы здорового образа жизни обучающихся	6	2			4
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	2			4
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2			4
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	2			4
7	Совершенствование скоростно-силовых качеств				6	6
8	Совершенствование ловкости и гибкости				4	4
9	Совершенствование силовых способностей				6	4
10	Совершенствование выносливости				4	6
	Итого:	**72**	**12**		**20**	**40**

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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				2	8
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				2	6
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности				2	8
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания					6
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					6
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений					6
7	Совершенствование скоростно-силовых качеств					6
8	Совершенствование ловкости и гибкости					6
9	Совершенствование силовых способностей					8
10	Совершенствование выносливости					6
	Итого:	**72**			**6**	**66**

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Указываются темы и их краткое содержание.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 4. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 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.

Тема 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

Тема 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

Подготовка к практическим занятиям

Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема практических работ: Совершенствование 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 3х10 м.; 5х10 м.; 10х10 м., где челночный бег 3х10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5х10, а для наиболее подготовленных 10х10 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 4х30м., 4х50м., 4х100 м.

6) Круговая тренировка: 7) прыжки со скакалкой - 30”, 60”. 8)

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

9) и. п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30”, 60”. 10) 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). 11) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

Тема практических работ: Совершенствование 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», «Караси 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 практических работ: Совершенствование 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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Лекционный курс	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим занятиям. Самостоятельное изучение лекционного материала
2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
7	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.
8	Совершенствование ловкости и гибкости	

9	Совершенствование силовых способностей	
10	Совершенствование выносливости	

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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Тестирование Вопросы по темам.	УК-7
2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Тестирование Вопросы по темам	УК-7
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Тестирование Вопросы по темам.	УК-7
4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Тестирование Вопросы по темам.	УК-7
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Бально-рейтинговая система (БРС Устный опрос Тестирование)	УК-7
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Тестирование Вопросы по темам.	УК-7
7.	Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств	Контрольные нормативы по физической подготовке	УК-7
8.	Тема 2. Воспитание ловкости и гибкости	Контрольные нормативы по физической подготовке	УК-7
9.	Тема 3. Воспитание силовых способностей	Контрольные нормативы по физической подготовке	УК-7
10.	Тема 4. Воспитание выносливости	Контрольные нормативы по физической подготовке	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.

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, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом 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.

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.

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, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал 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».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то 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 в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.

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

перечень вопросов к экзамену, зачету (при наличии);

типовые контрольные задания (типовой экзаменационный билет) или иные материалы, необходимые для проверки достижения запланированных результатов обучения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Примерный перечень вопросов к экзамену, зачету (при наличии)

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 лёжа (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. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**Уровни освоения компетенций**	
	«зачтено»	**«не зачтено»**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает 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.	Обучающийся не знает 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.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, 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, директора института 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 аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку 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	**Отрицательная**	**Положительные**

промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**оценка**	**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)

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

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, молодёжи 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., Харитонова 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. текстовые 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»

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

Указывается не более десяти наименований.

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., Вериго 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

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
Microsoft Power Point, Microsoft Word

9. 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

(настольный 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.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. 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.

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

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 образовательных 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 электроном 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 обучающихся, 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): Б1.О.03" ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ"

Б1.О.03.04 *«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»*

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

2. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «физическая культура и спорт» относится к обязательной части / части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы: _____.

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

Перечисляются код и наименование компетенций, индикаторы достижения компетенций

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 часов).**

5. **Семестр: 1**

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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 3Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Тема 4Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 5Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 6Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 7Совершенствование скоростно-силовых качеств

Тема 8Совершенствование ловкости и гибкости

Тема 9Совершенствование силовых способностей

Тема 10Совершенствование выносливости

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Устный опрос - фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме;

Тестирование – система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определенных качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках

Зачет – форма промежуточного контроля знаний, представляющая собой устный ответ на вопросы.

Авторы: Магомедов М.Г.,Доцент кафедры физического воспитания, Арадахов Ш.Г. зав. кафедры физического воспитания.