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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03 МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЙ
Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

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

Махачкала, 2022

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Физическая культура и спорт» ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин и единоборств, Моисеев А.В.

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** «Социально-гуманитарный»
учебного плана (основной профессиональной образовательной программы)
подготовки магистров по направлению 44.04.05 Педагогическое образование.
профили «Физическая культура» и Дополнительное образование(Спортивная тренировка)

Дисциплина **Б1.О.03.04 «Физическая кльтура 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	- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в спортивных играх; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся спортивными играми	- 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; - оценивать эффективность занятий спортивными играми с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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)	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			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	
индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40**	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

ЗАОЧНАЯ 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)	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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**63**	**63**	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	**3**	**3**	
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
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:				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.					4
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2			6
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			2		6
4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля			2		6
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими					6

	упражнениями					
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья		2	4		6
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка					6
8	Антропометрия. Функциональные пробы					5
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре					5
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре					5-
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка					-4
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы					4
	Подготовка к зачету	*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 воспитание 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 со-стояния 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 тестирование физической подготовленности. Показатели, используемые притестирование 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 куль-тура 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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
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.		УК-7
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		УК-7
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		УК-7
4	Основные физические качества: классификация, методы развития и контроля		УК-7
5	Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		УК-7
6	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья		УК-7
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка		УК-7
8	Антропометрия. Функциональные пробы		УК-7
9	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль на занятиях по физической культуре		УК-7
10	Структура учебно-тренировочного занятия по физической культуре		УК-7
11	Оздоровительная физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка		УК-7
12	Спортивная тренировка. Основные принципы и методы		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»[1]
	«зачтено»			«не зачтено»
Компетенция №7, ИДК 7.1	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	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий
ИДК 1.2				

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

[1] При оценке «неудовлетворительно», «не зачтено» используются формулировки «не знает…», «не умеет…», «не владеет…»

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 + еПриложение: 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.
Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В.П. Лукьяненко - М. : Советский спорт, 2003. -224 с.
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 пособии

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 дидак-

тических 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 от-

ношений 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):

«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 «Физическая культура» и Дополнительное образование (Спортивная тренировка)

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.

3. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72часа).**

4. **Семестр: 1 зачет**

5. **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

6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

7. Авторы:

Ст. преподаватель Моисеев А.В