МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОСИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет им. Р Гамзатова»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Р.Д.
«____» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.03 МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Б.1 О.03.04 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки - 44.03.04 «Профессиональное обучение по отраслям»

Направленность (профиля) - «Декоративно-прикладное искусство и Дизайн *(дизайн костюма)*»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма и сроки обучения - очная (4г.),

Форма обучения	**Трудоемкость**	**Виды учебной работы**					
		Лекции	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Промежуточный контроль**	**СРС**	**Форма аттестации**
Очная	72	12	20			40	зачет

Махачкала, 2025

Автор:
Магомедов М.Г.

Программа утверждена на заседании:

Кафедра физического воспитания *(протокол № от « » _____ 2025 г.)*

Зав. кафедрой Арадахов Ш.Г. _____2025 г.

Ученого совета Художественно-графического факультета
(Протокол № ____ от «___ »_____ 2025г.)
Председатель Омаров Х.Г., к.п.н., профессор _____
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ

Протокол № от «___ » _____2025 г.)

Председатель УМС: Дибиров И. А._____ ___ _____2025
(ФИО, должность, звание)
(подпись)

© ФГБОУ ВО
«ДГПУ», 2025
©, М.Г. Магомедов, 2025

Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.04«Физическая культура и спорт» относится к базовым дисциплинам учебного плана подготовки бакалавров по направлению:44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Перечень действующих предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Прикладная физическая культура	Элективные курсы по физической культуре

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесен-ных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

4.

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	**Наименование**	

	Общекультурные компетенции (ОК)	
ОК-9	способностью поддерживать	**Знать**: методы и средства физической культу-

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализировать готовностью физической подготовки в профессиональной деятельности.
		Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
(ОК-10)	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	**Знает:** основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий.
		Умеет: применять средства индивидуальной и коллективной защиты от производственных вредностей и опасностей; осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера
		Владеет: основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайныхситуаций, оказания само- и взаимопомощи.

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

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

Виды учебной работы и их трудоемкость

Таблица 1

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	**32**	**6**
Лекции	12	2
Практические занятия (ПЗ)	20	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	**40**	**66**

Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	16

Написание реферата	10	16
Самостоятельное изучение тем	10	18
Контрольные работы	10	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость	**72**	**72**

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов программы

Таблица 2

№	Наименование раздела программы	Содержание
1	**Модуль**	**Основы здорового образа жизни**
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации.
1.2	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. 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 здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

		Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
1.4	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.
1.5	Основы методики физической культуры.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
2	**Модуль**	**Физическая подготовка**
2.1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, ихцели 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
2.2	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-	Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание

	восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями	тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут. Психологические средства восстановления физическойработоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановленияфизической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
2.3	Методика развития гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений нагибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
2.4	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
2.5	Методика развития координационных способностей	Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

5.2 Тематический план изучения дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела программы	Виды учебной работы и их трудоемкость			Формирующие компетенции
		Лекции	Практические занятия	СРС	
1	**модуль**	**Основы здорового образа жизни**			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	4	ОК-8
1.2	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2	4	ОК-8
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		2	4	ОК-8
1.4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания		2	4	ОК-8
1.5	Основы методики физической культуры.		2	4	ОК-8
2	**Модуль**	**Физическая подготовка**			
2.1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2	4	ОК-8
2.2	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.	2	2	4	ОК-8
2.3	Методика развития гибкости	2	2	4	ОК-8
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	4	ОК-8
2.5	Методика развития координационных способностей		2	4	ОК-8
	Итого	**12**	**20**	**40**	

5.3 Тематика практических занятий

Таблица 4

№	Раздел программы	Тема практического занятия	Цель практического занятия	Лит.	результаты
1	**модуль**	**Основы здорового образа жизни**			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	***Практическое занятие № 1.*** Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.	Помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания о физическом воспитании.	**2-7**	**Знать:** организацию физического воспитания в образовательных учреждениях.

1.2	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	***Практическое занятие № 2.*** Здоровый образ жизни и его формирование	Формировать у студентов знание о здоровом образе жизни и умение вести здоровый образ	**1-5**	**Знать:** Основы здоровый образ жизни. **Уметь**: Вести здоровый образ жизни.
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	***Практическое занятие № 3.*** Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.	Овладеть методами, способами и приёмами самообучения, саморазвития и работоспособности	**5-4**	**Знать:** средства физической культуры для оптимизации работоспособности.
1.4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	***Практическое занятие № 4.*** Методика развития и совершенствования общей и специальной подготовки.	Развивать и совершенствовать общую и специальную физическую подготовку	**2-3**	**Знать: с**редства и методы общей и специальной подготовки**.** **Уметь:** Развивать общую и специальную физическую подготовку.
1.5	Основы методики физической культуры.	***Практическое занятие № 5.*** Самостоятельные задания по физической подготовке.	Формировать умение учиться самостоятельно по физической подготовке	**1-8**	**Знать**: Методику физического воспитания. **Уметь**: **С**амостоятельно заниматься по физической подготовке.
2	**Модуль**	**Физическая подготовка**			
2.1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	***Практическое занятие № 6.*** Организация и планирование спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	Научить студентов к организации и планированию спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	**6-7**	**Знать:** организацию и планированию спортивной подготовки. **Уметь:** организовать и планировать спортивную подготовку.
2.2	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состоя-	***Практическое занятие № 7.*** Психофизиологические средства восстановле-	Обучить студентов к средствам восстановления работоспособно-	**3-4**	**Знать:** методы и средства восстановления

	ния здоровья и физического развития.	ния работоспособности.	сти		работоспособности. **Уметь:** само оценить работоспособность, усталость, утомленность, состояния здоровья и физическое развитие.
2.3	Методика развития гибкости	***Практическое занятие № 8.*** Средства и методы развития гибкости.	Развивать у студентов знания о средствах, методах гибкости	**2**	**Знать:** средства и методы развития гибкости. **Уметь**: развивать гибкость.
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	***Практическое занятие № 9.*** Изучение системы физических упражнений: общеразвивающие и специальные.	Обучить студентов самостоятельному выполнению физических упражнений укрепляющих общее здоровье.	**8-3**	**Знать*:*** физические упражнение укрепляющих общее здоровье **Уметь**: самостоятельно выполнять физические упражнения.
2.5	Методика развития координационных способностей	***Практическое занятие № 10.*** Средства и методы развития координационных способностей.	Развивать у студентов знания о координационных способностях	**4-7**	**Знать:** средства и методы развития координационных способностей

5.4 Самостоятельная работа студентов

Основные направления самостоятельной работы студентов.

Изучение литературы;
Подготовка к лекциям, практическим занятиям;
Самостоятельное изучение вопросов программы;
Написание рефератов и их защита;
Самостоятельное освоение системы физических упражнений
Овладение техникой физической подготовки, самооценки работоспособности и утомления.

Вопросы для самостоятельного изучения.

1. *Развитие физической культуры и спорта в России:*

2. История развития физической культуры и спорта в России.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. *Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.*
5. Движение - как основной фактор здоровья.
6. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
7. Важность ритма двигательного действия.
8. *Заболевания и показатели здоровья населения.*
9. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
10. Причины возникновения болезней цивилизации.
11. Основные показатели здоровья населения.
12. *Основные факторы здорового образа жизни.*
13. Понятие здорового образа жизни.
14. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
15. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
16. *Развитие физических качеств.*
17. Определение физических качеств человека.
18. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.
19. *Рациональное питание при занятиях спортом.*
20. Питание как фактор здоровья.
21. Понятие рационального питания.
22. Особенности питания при занятиях спортом.
23. *Основы лечебной физкультуры.*
24. Значение лечебной физкультуры.
25. Основные методы проведения лечебной физкультуры.
26. *Самоконтроль физических параметров.*
27. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
28. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
29. Методы проведения самоконтроля физических параметров.
30. *Профилактика травматизма.*
31. Различные виды травм.
32. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.
33. Производственная гимнастика.
34. Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
35. Основные составляющие производственной гимнастики.
36. Формирование правильной осанки.
37. Важность формирования правильной осанки с детства.
38. Методы определения правильной осанки.
39. Основные факторы, влияющие на осанку человека.
40. *Физические упражнения и система дыхания.*
41. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
42. Способы увеличения ЖЕЛ человека.
43. *Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.*
44. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
45. Роль мышечной системы в жизни человека.
46. Организация самостоятельной работы по практической подготовке студентов.

Тематика реферата

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

Практические задания

1. Описать систему физического воспитания в высшей школе.
2. Освоить средства физического
3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом
4. Выполнить задания для общей и специальной подготовки физическими упражнениями и спортом

таблица 5

5.4.1 Задания для самостоятельного выполнения

№	Раздел программы	Кол. Час.	Задания	Уч. метод. материал	Форма отчетности и контроля

1	**модуль**	**Основы здорового образа жизни**			
1.1	Физическая культура в	**4**	1. Самостоятельно изу-		Реферат и

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов		чить вопросы № 1;2;3;4;5 2. Написать рефераты № 1;2;3 и защитить их. 3. Выполнить задания для физической подготовки. 4. Подготовиться к практическому занятию № 1, оформить отчет и защитить его.		его защита; отчет по п/з № 1 и его защита
1.2	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 12;13;14 2. Написать рефераты № 4;5;6;7;8;9 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 2, оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 2 и его защита
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 16;17;18;19;20 2. Написать рефераты № 10;11;12;13;14;15 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 3, оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 3 и его защита
1.4	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 21;22;23;24;25 2. Написать рефераты № 16;17;18;19;20 и защитить их. 3. Выполнить задания для общей и специальной подготовки физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 4, оформить отчет и защи-		Реферат и его защита; отчет по п/з № 4 и его защита

			тить его.		
1.5	Основы методики физической культуры.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 26;27;28 2. Написать рефераты № 21;22;23;24; и защитить их. 3. Самостоятельно выполнить физические упражнения. 4. Подготовиться к практическому занятию № 5, оформить отчет и защитить его. 5. подготовиться к промежуточной аттестации.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 5 и его защита Тестирование; собеседование.
2	**Модуль**	**Физическая подготовка**			
2.1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27;28;29;30 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 6 оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 6 и его защита
2.2	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 31;32;33 и защитить их. 3. Выполнить задания для самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития занимающихся физическими упражне-ниями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 7оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 7 и его защита
2.3	Методика развития гибкости	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля зани-		Реферат и его защита; отчет по п/з № 8 и его защита

			мающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 8 оформить отчет и защитить его.		
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 9 оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 9 и его защита
2.5	Методика развития координационных способностей	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27;28;29;30 и защитить их. 3. Выполнить задания для развития координационных способностей. 4. Подготовиться к практическому занятию № 10 оформить отчет и защитить его. 5. Подготовиться к промежуточной аттестации.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 10 и его защита Собеседование; тестирование.
	Итого	**20**			

6 Образовательные технологии

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1	**Лекция:**		**2**
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Метод мозгового штурма; метод проблемного обучения. Аудиовизуальные средства: слайды, презентации на цифровых носителях, видеофильмы.	**2**
	Практическое занятие:		**8**
1	Методика развития скоростных возможностей	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Круговая тренировка,	**2**
2	Методика развития выносливости	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Кроссфит.	**2**
3	Методика развития силы	Спортивный зал, спортивный инвен-	**2**

		тарь. Тренажерный зал.	
4	Методика развития гибкости	Спортивный зал, спортивный инвентарь.	**2**
Итого			**10**

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция	Этапы формирования																
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8	Л9	Л10	Л11	Л12	ПР1	ПР2	ПР3	ПР4	ПР5
(ОК-8)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Компетенция	Этапы формирования																
	ПР6	ПР7	ПР8	ПР9	ПР10	ПР11	ПР12	ПР13	ПР14	ПР15	ПР16	ПР17	ПР18	ПР19	ПР20		
(ОК-8)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапахих формирования, описание шкал оценивания

Компетенция	**Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)**	**Оценочная шкала (или зачет/незачет)**	
		Не зачтено	**Зачтено**
ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечи- вающий полноценную деятельность	**Знать:** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализировать готовностью физической подготовки в профессиональной деятельности. **Владеть:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Студент не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Студент знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачет)

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.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышениеумственной и физической работоспособности.
26. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
27. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях
28. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
29. Методика проведения УФЗ.
30. Методика развития силы.
31. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
32. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
33. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.

34. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
35. Здоровье человека как общественная ценность.
36. Факторы, определяющие здоровье.
37. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
38. Здоровый образ жизни и его составляющие.
39. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.
40. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
41. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
42. Критерии эффективности здорового образа жизни.
43. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
44. Методика самостоятельного разучивания приема и действия.
45. Методика развития скоростных и скоростно-силовых возможностей.
46. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.
47. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
48. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.
49. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
50. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
52. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.
53. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражне-ниями.
54. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
55. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
56. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.
57. Методика развития выносливости.
58. Методика тренировки по физкультурно-оздоровительной системе в целях укрепления здоровья.
59. Методика развития гибкости и координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

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

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

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного решения заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя. Оценка «зачтено» ставится при успешной сдаче контрольных нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка «не зачтено» ставится при не сдаче контрольных нормативов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
	Основная литература		
1	Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.- 44 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56528.html. - ЭБС «IPRbooks»	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»	ЭБС «IPRbooks	
3	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»	ЭБС «IPRbooks	
4	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»	ЭБС «IPRbooks	
	Дополнительная литература		
5.	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»	ЭБС «IPRbooks	
6.	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»	ЭБС «IPRbooks	
7.	Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. тексто-	ЭБС	

	вые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.html.- ЭБС «IPRbooks»	«IPRbooks	
8.	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»	ЭБС «IPRbooks	

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

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания к лекционным занятиям

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

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

Методические указания к практическим занятиям

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

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

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

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень про-

граммного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), You Tube.

12. 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.

Приложение

Практический материал для студентов специально-медицинской группы (СМГ)

В специально-медицинские ГРУППЫ зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп - 8-10 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера - ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами:

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях ***сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)*** - нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятель-

ность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изме- нением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражне- ния, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходь- ба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях ***дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)*** - восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопока- заны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыха- тельные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях ***желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени*** - ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях ***почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)*** - уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, пе- реохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздо- ровлению организма.

5. При заболеваниях ***нервной системы*** - снижение нервной возбудимости. Огра- ничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равнове- сии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные уп- ражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях ***органов зрения*** - укрепление мышц глаз, улучшение кровооб- ращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Ис- ключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натужи- ванием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориента- цию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При ***ожирении*** - уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к фи- зической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигатель- ного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).