Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования — первый
проректор
_____ Т.А. Хагуров
подпись
«_31_» _____мая _____2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1. О. 19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**
(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 инфокоммуникационные технологии и системы связи**
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность (профиль)/ специализация: **оптические системы и сети связи**
(наименование направленности (профиля) / специализации)

Форма обучения: **очная**
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация: **бакалавр**

Краснодар, 2019

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки/специальности **11.03.02 инфокоммуникационные технологии и системы связи**, профиль **оптические системы и сети связи**

Программу составил:
А. Ю. Лейбовский, доцент, к.п.н., доцент _____

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №8, от 26 марта 2019 г.
И. о. заведующего кафедрой физического воспитания:
Дорошенко В. В. _____

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры оптоэлектроники, протокол № от 2019 г.
Заведующий кафедрой оптоэлектроники
Яковенко Н.А. _____

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии физико-технического факультета, протокол № от 2019 г.
Председатель УМК физико-технического факультета
Богатов Н.М. _____

Рецензенты:

Иванова Н.Г. доцент кафедры физического воспитания и спорта Кубанского государственного технологического университета, к.п.н., доцент

Матвеев В.С. доцент кафедры физического воспитания и спорта Кубанского государственного технологического университета, к.п.н., доцент

## 1. Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.19 «Физическая культура и спорт» относится к части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к результатам освоения дисциплины

| № п.п | Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **знать** | **уметь** | **владеть** |
| 1. | УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | научно – практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. | рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ОФО)*.

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры (часы) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| **Контактная работа, в том числе:** | | **22,2** | **22,2** | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | | **18** | **18** | |
| Занятия лекционного типа | | 16 | 16 | |
| Лабораторные занятия | | - | - | |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | | 2 | 2 | |
| **Иная контактная работа:** | | **4,2** | **4,2** | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | 4 | 4 | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | 0,2 | 0,2 | |
| **Самостоятельная работа, в том числе:** | | **49,8** | **49,8** | |
| *Курсовая работа* | | - | - | |
| *Проработка учебного (теоретического) материала* | | 36 | 36 | |
| *Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)* | | - | - | |
| *Реферат* | | 10 | 10 | |
| Подготовка к текущему контролю | | 3,8 | 3,8 | |
| **Контроль:** | | **зачёт** | **зачёт** | |
| Подготовка к экзамену | | - | - | |
| **Общая трудоемкость** | **час.** | **72** | **72** | |
| | **в том числе контактная работа** | **22,2** | **22,2** | |
| | **зач. ед** | **2** | **2** | |

**Курсовые работы**: *не предусмотрены*

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № разд. | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | 8 | 2 | - | - | 6 |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | 8 | 2 | - | - | 6 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | 12 | 2 | - | - | 10 |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 10 | 6 | - | - | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 10 | 2 | - | - | 8 |
| 7. | Практическое занятие: Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2 | - | 2 | - | - |
| 11. | Реферат | 10 | - | - | - | 10 |
| 12. | Подготовка к текущему контролю | 3,8 | - | - | - | 3,8 |
| | Итого по разделам дисциплины | **67,8** | **16** | **2** | **-** | **49,8** |
| | Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2 | - | - | - | - |
| | Контроль самостоятельной работы (КСР) | 4 | | | | |
| | *Итого по дисциплине:* | **72** | | | | |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента, КСР - контроль самостоятельной работы.

### 2.3 Содержание разделов дисциплины:

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Перечень лекционных занятий и их краткое содержание

| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I.** | **Теоретический раздел:** | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. | Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследственность и физическое развитие. | Реферат |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. | Реферат |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих | Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. | |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. | Реферат |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура, ее виды. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и | Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | самостоятельных занятий физической культурой. | |

### 2.3.2 Практические занятия

Перечень семинарских занятий и их краткое содержание

| № | Наименование раздела | Тематика практических занятий (семинаров) | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **II.** | **Практический раздел:** | | |
| 1. | | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Опрос |

### 2.3.3 Лабораторные занятия – не предусмотрены

### 2.3.4 Курсовые работы (проекты) – не предусмотрены

### 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

| № | Вид СРС | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Проработка учебного (теоретического) материала | 1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1.<br>2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.<br>3. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#<br>4. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с. |
| 2. | Реферат | 1. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с.<br>2. Алферова И.А., Дианов А.Н., Горбачев С.С. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Краснодар: |

| | | |
|---|---|---|
| | | Кубанский гос. ун-т, 2017. 148 с.<br>3. Бессарабова Ю.В. Социальная интеграция и адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивно-рекреационной деятельности вуза: учебное пособие / Ю. В. Бессарабова, Г. А. Крутько; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар: 2015. - 97 с.<br>4. Воскобойников, А.Н. Обучение студентов плаванию: учебно-методическое пособие / А. Н. Воскобойников, А.Ю. Лейбовский, Н.А. Пилишин. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015. 109 с.<br>5. Германов, *Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. То же [Электронный ресурс].https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A#page/1.<br>6. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. – М.: Советский спорт, 2013.– Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/51781/#<br>7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. Электрон. дан. М: Советский спорт, 2013. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51917. – Загл. с экрана.<br>8. Миронов, С.В., Дианов А.Н., Ногаец О.А., Дорошенко В.В., Алферова И.А., Дерябин В.Ю. Методико-практические занятия в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.В. Миронов, А.Н. Дианов, О.А. Ногаец, В.В. Дорошенко, И.А. Алферова, В.Ю. Дерябин. Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2014. 79 с.<br>9. Теоретические и методические основы физической культуры: учеб. пособие /А.Н. Дианов, И.А. Алферова, Е.В. Харьковская, Н.В. Шевхужева, Е.Ю. Барсукова, Р.В. Титулов, Д.А. Владимирец, А.Ю. Лейбовский; под ред. С.В. Миронова. Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2013. 174 с.<br>10. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372# |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

## 3. Образовательные технологии.

Переход на компетентностный подход при организации процесса обучения предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой.

**«Мозговая атака», «мозговой штурм»** – это метод, при котором принимается любой ответ обучающегося на заданный вопрос. Важно не давать оценку высказываемым точкам зрения сразу, а принимать все и записывать мнение каждого на доске или листе бумаги. Участники должны знать, что от них не требуется обоснований или объяснений ответов. «Мозговая атака» является эффективным методом при необходимости: обсуждения спорных вопросов, стимулирования неуверенных обучаемых для принятия участия в обсуждении, сбора большого количества идей в течение короткого периода времени, выяснения информированности или подготовленности аудитории. Можно применять эту форму работы для получения обратной связи. «Мозговой штурм» – это простой способ генерирования идей для разрешения проблемы. Во время мозгового штурма участники свободно обмениваются идеями по мере их возникновения, таким образом, что каждый может развивать чужие идеи.

**Дискуссия** – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Дискуссия предусматривает обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компетентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками. Дискуссия позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым получают определенную обоснованность.

**Презентации с использованием различных вспомогательных средств**: доски, книг, видео, слайдов, компьютеров и т.п. Интерактивность обеспечивается процессом последующего обсуждения. Перед презентацией необходимо поставить перед обучаемыми несколько (3-5) ключевых вопросов. Можно останавливать презентацию на заранее намеченных позициях и проводить дискуссию. По окончании презентации необходимо обязательно совместно со студентами подвести итоги и озвучить извлеченные выводы.

**Лекция с заранее запланированными ошибками** позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию.

На лекции объявляется тема следующего занятия, количество ожидаемых ошибок и даются материалы (или ссылки на источники) для предварительного ознакомления с заявленной темой. Перед началом лекции студентов разделяют на подгруппы. Изложение материала рекомендуется разделить на несколько (3-4) подразделов. После каждого подраздела дается 2-3 минуты на обсуждение материала в подгруппе и вынесение заключения: имеются ли ошибки и сколько их сделано в данном подразделе. По каждой подгруппе на доске фиксируется количество ошибок. Изложение всего материала рекомендуется закончить не менее чем за 10 мин до конца занятия. Представителям каждой подгруппы предлагается озвучить все указанные ими факты ошибок и записать их на доске. Можно предложить другим подгруппам опровергнуть заявленные факты или обосновать последствия этих ошибок, давая возможность показать студентам уровень владения темой. В заключении необходимо указать правильные ответы и отметить те подгруппы, в которых отмечен наибольший процент правильных ответов.

**Внеаудиторные методы обучения:** спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, праздники, флэшмобы, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

## 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация знаний студентов.

### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

#### 4.1.1 Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности».

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.
5. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
12. Профилактика травматизма.

**Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:**

- владение умениями и навыками в области планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной целевой направленности.

#### 4.1.2 Темы рефератов по физической культуре для проведения текущего контроля:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История физической культуры и спорта в России.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
8. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
9. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
10. Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
11. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
12. Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.

13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Первая доврачебная помощь при травмах.
14. Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Основные виды спортивных игр.
17. Основные виды единоборств.
18. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
19. Методика развития общей и специальной выносливости.
20. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
21. Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
22. Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
23. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
24. Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
25. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
26. Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
27. Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
28. Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
29. Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
30. Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания).

**Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:**

– умение самостоятельно ориентироваться в системе специальных знаний в области физической культуры и спорта;

– способность студента на основе конкретного знания делать обобщения, находить существенные связи данного знания с другими, с ним соотносящимися;

– готовность студентов применять знания в области физической культуры и спорта в вариативных ситуациях, быстро находить способы их применения при измененной ситуации.

Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, содержание, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы, результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

Реферат, не соответствующий требованиям, не принимается.

## Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование Оценочного средства | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| **I.** | **Теоретический раздел:** | | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 1-5,40 |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 6-9 |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 10-14 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 15-29 |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 30-31 |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | УК-7 | Реферат | Контрольные вопросы 32-39 |
| **II.** | **Практический раздел** | УК-7 | | |
| 1. | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | УК-7 | Опрос | Контрольные вопросы 3,6,7,9,15–18, 30–31 |

## Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

| Код и наименование компетенций | Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | |
|---|---|---|---|
| | **пороговый** | **базовый** | **продвинутый** |
| | **Оценка** | | |
| | **Удовлетворительно /зачтено** | **Хорошо/зачтено** | **Отлично /зачтено** |
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает:<br>Студент знает весь изученный материал, выделяет главные теоретические положения. | Знает:<br>Студент владеет теоретическими знаниями в полном объеме. готов и умеет применять их в стандартных ситуациях для решения практико-ориентированных задач. | Знает:<br>Студент владеет глубокими исчерпывающими знаниями всего программного материала; способен на основе конкретного знания делать обобщения и выводы. . |
| | Умеет:<br>Умеет их интерпретировать для решения практико-ориентированных задач. | Умеет:<br>Умеет применять их в стандартных и нестандартных ситуациях для решения практико-ориентированных задач. | Умеет:<br>Готов и умеет применять их в стандартных и вариативных ситуациях для решения практико-ориентированных задач. |
| | Владеет:<br>Владеет практическими навыками изученного материала и решает практико-ориентируемые задачи | Владеет:<br>Владеет навыками полученных знаний и умений в стандартных и нестандартных ситуациях | Владеет:<br>Владеет и способен на основе глубокого конкретного знания, полученных умений, навыков использовать их в жизнедеятельности, в стандартных и нестандартных условиях жизнедеятельности, делать обобщения и выводы. |

**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**

**Этапы формирования компетенции**

| № раздела, темы | Разделы дисциплины | Виды работ | | Код комп. | Конкретизация компетенций (знания, умения, навыки) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Аудиторная | СРС | | |
| **I.** | **Теоретический раздел:** | | | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Л | Р | УК-7 | Формирование знаний о научно-практических основах физической культуры, исторических наследий, роли физической культуры в различных сферах жизнедеятельности; формирование ценностных ориентаций в области физической культуры и профессиональной подготовки. |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | Л | Р | УК-7 | Изучение принципов взаимодействия социальных и медико-биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры и формирование естественнонаучных знаний. |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | Л | Р | УК-7 | Формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, способности следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе и стиле жизни. |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | Л | Р | УК-7 | Владение основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры, умение самостоятельно применять их для |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; средствами освоения основных двигательных действий, умение совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания. |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Л | Р | УК-7 | Формирование знаний и умений в области планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | Л | Р | УК-7 | Овладениями знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для профессиональной подготовки с учетом специфики факультета; основными положениями методики подбора средств физической культуры и видов спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний и повышения работоспособности. |
| **II.** | **Практический раздел** | | | УК-7 | |
| 1. | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | ПЗ | О | УК-7 | Формирование умений и навыков в области планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. |

Примечание: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, Р – реферат, О – опрос.

### 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В качестве критериев эффективности результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» выступают:

– глубина знаний, характеризующаяся числом осознанных существенных связей данного знания с другими, с ним соотносящимися;

– полнота знаний, определяемая количеством всех знаний об изучаемом объекте;

– действенность знаний, предусматривающая готовность и умение студентов применять их в сходных ситуациях;

– оперативность знаний, предусматривающая готовность студентов применять их в вариативных ситуациях;

– гибкость знаний, выраженная в умении быстро находить способы их применения при измененной ситуации;

– конкретность знаний, проявляющаяся в способности обучаемого на основе конкретного знания делать обобщения;

– системность знаний, которая определяется как совокупность знаний в сознании обучающихся, и структура которой соответствует структуре научного знания;

– осознанность знаний, выражающаяся в понимании связей между ними, путей получения знаний, умения их доказывать.

В качестве критериев выступают также объем усвоенных знаний, скорость, прочность, точность усвоения учебного материала.

Студент получает «Зачтено» по дисциплине «Физическая культура и спорт», если он знает весь изученный материал, выделяет главные положения в изученном материале, отвечает на вопросы без затруднений, в ответах не допускает грубых ошибок, устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога.

«Не зачтено» – если у студента большая часть материала не усвоена, хотя имеются отдельные представления об изучаемом материале и в ответах присутствуют грубые ошибки.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их психофизических особенностей:

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается процедура оценивания результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

**Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
4. Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
5. Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
9. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении ого умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
10. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
12. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
13. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
14. Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
15. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
16. Средства физического воспитания.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
19. Основы обучения двигательным действиям.
20. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
21. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
22. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
23. Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
24. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
25. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
26. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
27. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
29. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
32. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
33. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
34. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
35. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
37. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.

38. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
39. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
40. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

**Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:**

– овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;

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

**Вопросы для подготовки к экзамену**

Экзамен не предусмотрен.

**Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

Не предусмотрено

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

### 5.1 Основная литература:


1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; Тоже [Электронныйресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625.
4. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#


Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах *«Лань» и «Юрайт».*

### 5.2 Дополнительная литература:


1. Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с.
2. Алферова И.А., Дианов А.Н., Горбачев С.С. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. 148 с.

3. Физическая реабилитация: учебник для студентов бакалавриата и магистратуры: в 2 т. Т.1/ под ред. С.Н. Попова. М.: Академия, 2013. 284 с.
4. Бессарабова Ю.В. Социальная интеграция и адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивно-рекреационной деятельности вуза: учебное пособие / Ю. В. Бессарабова, Г. А. Крутько; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар: 2015. - 97 с.
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие для студентов вузов / О. Ю. Масалова; под ред. М. Я. Виленского. М.: КНОРУС, 2012. 184 с.
6. Миронов, С.В., Дианов А.Н., Ногаец О.А., Дорошенко В.В., Алферова И.А., Дерябин В.Ю. Методико-практические занятия в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.В. Миронов, А.Н. Дианов, О.А. Ногаец, В.В. Дорошенко, И.А. Алферова, В.Ю. Дерябин. Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2014. 79 с.
7. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Академия, 2013. - 362 с.
8. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- М.: Издательство Юрайт, 2018.-493 с.- (Серия: Бакалавр. Академический курс).- ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа: www. biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22
9.Теоретические и методические основы физической культуры: учеб. пособие /А.Н. Дианов, И.А. Алферова, Е.В. Харьковская, Н.В. Шевхужева, Е.Ю. Барсукова, Р.В. Титулов, Д.А. Владимирец, А.Ю. Лейбовский; под ред. С.В. Миронова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2013. 174 с.

### 5.3 Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»

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

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606.
2. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник [Электронный ресурс]: учеб. / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - Электрон. дан. - М.: Советский спорт, 2013. - 388 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51781.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения, под общ. ред. проф. Евсеева С.П., Издательство "Советский спорт", 2014; 298 с. https://e.lanbook.com/reader/book/51905/#
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945.

## 7. Методические указания для самостоятельной работы студента

### 7.1 Методические рекомендации к самостоятельной проработке учебного (теоретического) материала в 1 семестре

***Тема №1 (2 часа):*** Нормативно-правовые и законодательные основания образовательного процесса по физической культуре в вузе

План для самостоятельного изучения:

1. Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон о физической культуре и содержание приказов Минобразования России, касающихся физической культуры в вузе.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в России.

***Тема №2 (2 часа):*** Морфологические и функциональные показатели физического развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Морфологические показатели и их влияние на физическое развитие.
2. Должные величины функциональных показателей.
3. Оценка функционального состояния организма человека.
4. Методика оценки уровня физического здоровья.
5. Методика определения уровня физической подготовленности.
6. Методика определения оптимальной массы тела.
7. Методы оценки и коррекции осанки.
8. Методы оценки и коррекции телосложения.
9. Экспресс-методы определения уровня физического состояния.

***Тема №3 (2 часа):*** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

План для самостоятельного изучения:

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Начало современного олимпийского движения, принятие Олимпийской хартии и создание Международного олимпийского комитета.
3. Олимпийское движение в СССР.
4. Национальный олимпийский комитет России и современное олимпийское движение.
5. Программа летних и зимних Олимпийских игр.
6. Зимняя Олимпиада 2014г.
7. Олимпийские чемпионы России и Краснодарского края.

***Тема №4 (2 часа):*** Основы рационального питания.

План для самостоятельного изучения:

1. Строение пищеварительной системы.
2. Сущность питания, основные питательные вещества, их особенности и суточная норма потребления. Продукты, богатые теми или иными питательными веществами.
3. Витамины, их классификация и физиологическое действие, источники и суточная норма потребления.
4. Минеральные вещества: макро- и микроэлементы.
5. Водно-солевой обмен.
6. Принципы рационального и сбалансированного питания.

***Тема №5 (2 часа):*** Методика воспитания силы и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Сила как физическое качество.

2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Методики воспитания силы.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

***Тема №6 (4 часа):*** Методика воспитания выносливости и контроля уровня развития.
План для самостоятельного изучения:

1. Теоретическое обоснование выносливости.
2. Средства и программы воспитания выносливости.
3. Методика воспитания общей выносливости.
4. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

***Тема №7 (2 часа):*** Методика воспитания гибкости и контроля уровня развития.
План для самостоятельного изучения:

1. Гибкость как физическое качество.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методы контроля уровня развития гибкости.

***Тема №8 (2 часа):*** Методика воспитания быстроты и контроля уровня развития.
План для самостоятельного изучения:

1. Быстрота как физическое качество. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.
2. Средства и методы развития быстроты.
3. Методика развития быстроты реакции и скорости движения.
4. Методика контроля уровня развития быстроты.

***Тема №9 (2 часа):*** Методика воспитания ловкости и контроля уровня развития.
План для самостоятельного изучения:

1. Ловкость как физическое качество. Двигательно-координационные способности.
2. Средства развития ловкости.
3. Методы развития ловкости.
4. Методические приемы для развития координационных способностей.
5. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения.
6. Методика контроля за развитием уровня ловкости.

### 7.2 Методические рекомендации к самостоятельной проработке учебного (теоретического) материала в 2 семестре

***Тема №1 (2 часа):*** Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
План для самостоятельного изучения:

1. Сущность УГГ.
2. Средства проведения УГГ.
3. Методика составления комплекса УГГ и ее проведения.
4. Методика составления вариантов УГГ и ее проведения.

***Тема №2 (8 часов):*** Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
План для самостоятельного изучения:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.

2. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.
5. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
12. Профилактика травматизма.

***Тема №3 (2 часа):*** Методика проведения круговой тренировки.
План для самостоятельного изучения:
1. Понятие и сущность круговой тренировки.
2. Организация и методика проведения круговой тренировки.
3. Составление индивидуального плана круговой тренировки.

***Тема №4 (2 часа):*** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
План для самостоятельного изучения:
1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Педагогический контроль, его содержание и виды.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
6. Дневник самоконтроля.
7. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

***Тема №5 (2 часа):*** Основы методики самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации и аутогенной тренировки.
План для самостоятельного изучения:
1. Сущность самомассажа.
2. Приемы и техники самомассажа.
3. Основы методики самомассажа.
4. Самомассаж с целью снятия умственного и физического утомления.
5. Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм.
6. Релаксационная гимнастика.
7. Сущность аутогенной тренировки.
8. Методика аутогенной тренировки.

***Тема №6 (4 часа):*** Методико-практические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.
План для самостоятельного изучения:

1. Построение профессиограммы (по своему профилю подготовки).
2. Профессионально важные качества, необходимые для успешной трудовой деятельности (по своему профилю подготовки).
3. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
4. Виды производственной гимнастики.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа (консультации) для дополнительного разъяснения учебного материала, что способствует индивидуализации процесса обучения и установлению контакта между преподавателем и студентом с ограниченными возможностями здоровья.

### 7.3 Методические рекомендации к написанию рефератов

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен состоять из введения двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание (2-3 раздела).
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается актуальность темы; связь с настоящим; значимость в будущем; новые современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; цель и задачи.

Основное содержание реферата должно содержать объективные научные сведения по теме реферата; качественный анализ научно-методической литературы; собственные версии, сведения, оценки. В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

В приложение включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

**8.1 Перечень информационных технологий.**

– образовательные электронные издания.

**8.2 Перечень необходимого программного обеспечения:**

1. 7-zip;
2. Adobe Acrobat Reader;
3. Adobe Flash Player;
4. Google Chrome;
5. Mozilla Firefox;
6. Microsoft Windows;
7. Microsoft Office.

**8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. http://diss.rsl.ru. – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. http://www.cir.ru. – университетская информационная система Россия.
3. http://e.lanbook.com/. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
4. http://znanium.com/. – электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM».
5. http://www.consultant.ru – справочно-правовая система «Консультант Плюс».
6. http://www.elibrary.ru/ – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
7. http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web - автоматизированная интегрированная библиотечная система (АИБС) «МегаПро».

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

| № | Вид работ | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность |
|---|---|---|
| 1. | Лекционные занятия | Лекционная аудитория № 300С |
| 2. | Самостоятельная работа | Специализированная лаборатория (аудит. № 207С) оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. |