

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

мая _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б. 20 Физическая культура и спорт

(индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление
подготовки / специальность

48.03.01 Теология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность (профиль)/
специализация

Государственно-конфессиональные отношения

(наименование направленности (профиля)специализации)

Программа
подготовки

академическая

(академическая/прикладная)

Форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация
(степень)
выпускника

бакалавр

(бакалавр, магистр, специалист)

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 48.03.01 Теология.

Программу составил (и):

В.В. Дорошенко, доцент, к.п.н., доцент

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



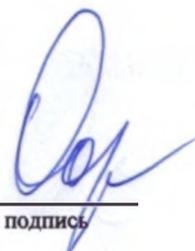
подпись

Рабочая программа дисциплины « Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания» протокол № 8 от 28.04.2020г.

И.О.Зав. кафедрой (разработчика)

Дорошенко В.В.

Фамилия, инициалы



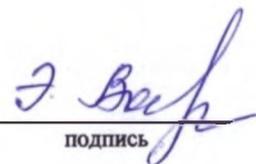
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета истории, социологии и международных отношений» протокол № 5 от «19.05 » 2020г.

Председатель УМК факультета/института

Вартаньян Э.Г.

Фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Лавриченко С.П. Зав. кафедрой адаптивной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доцент.

Рыжиголова Э.А. Доцент кафедры международного туризма и менеджмента ФГБОУ ВО "КубГУ", кандидат географических наук, доцент.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к основной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций: ОК-8.

№ п.п.	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции		
		знает	умеет	владеет
1.	ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Рационально использовать знания в области физической культуры 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, 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 ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	1 курс		
		Сессия 2	Сессия 3	
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторные занятия (всего):	2	2	-	
Занятия лекционного типа	2	2	-	
Лабораторные занятия	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	-	-	-	
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2		0,2	
Самостоятельная работа, в том числе:	66	34	32	
<i>Курсовая работа</i>	-	-		
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>	32	-	32	
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>	-	-	-	
<i>Реферат</i>	32	32	-	
Подготовка к текущему контролю	-	-		
Контроль:	3,8	-	3,8	
Подготовка к экзамену	-	-		
Общая трудоёмкость	час.	72	36	36
	в том числе контактная работа	2,2	2	0,2
	зач. ед	2	1	1

Зачет - первый курс, сессия 3.

2.2 Структура дисциплины:

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 сессию

№ разд.	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	4	2	-	-	2
7	Реферат	30	-	-	-	30

	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	34	2			32
8	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
9	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
10	Подготовка к текущему контролю	2	2			
11	Общая трудоемкость по дисциплине	36	4			32

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 сессию

№ разд.	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Социальные и биологические основы физической культуры.	6	-	-	-	6
2	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	6	-	-	-	6
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	6	-	-	-	6
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	-	-	-	8
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6	-	-	-	6
	<i>Итого по разделам дисциплины</i>	32	-	-	-	32
6	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
7	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
8	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
9	Контроль	3,8	-	-	-	-
10	<i>Общая трудоёмкость по дисциплине:</i>	36	-	-	-	32

Зачёт: сессия 3.

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, ЛР – Лабораторные работы, ИКР – промежуточная аттестация, СРС – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I.	Теоретический раздел:		
1.	Лекция 1. Физическая культура и спорт в профессиональной	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные	Р

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I.	Теоретический раздел:		
	подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	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

2.3.2 Практические занятия – не предусмотрены.

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. Реферат.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Компетентный подход в физическом воспитании студентов: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. 148 с. 3. Бессарабова Ю.В. Двигательная рекреация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: учебно-методическое пособие / Ю. В. Бессарабова, Е. Ю. Козенко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2016. - 113 с. 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.

		<p>5. 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.</p> <p>6. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» протокол №9 от 3.04. 2018г.</p> <p>7. 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#</p> <p>8. 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.</p> <p>9. Шевхужева Н.В. Рациональная техника в современном бадминтоне: учебно-методическое пособие/Н. В. Шевхужева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. - 21 с.</p>
--	--	---

*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

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии, приемы, методы и активные формы обучения:

1) разработка и использование активных форм лекций (в том числе и с применением мультимедийных средств):

а) лекция-визуализация: учит студента преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, выделяя при этом наиболее значимые и существенные элементы. На лекции используются схемы, рисунки, чертежи и т.п., к подготовке которых привлекаются обучающиеся. Проведение лекции сводится к связному развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных пособий. При этом важна логика и ритм подачи учебного материала.

Данный тип лекции хорошо использовать на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину;

б) *проблемная лекция*: в отличие от информационной лекции, на которой сообщаются сведения, предназначенные для запоминания, на проблемной лекции знания вводятся как “неизвестное”, которое необходимо “открыть”. Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема требует не однотипного решения, готовой схемы которого нет. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. На подобных лекциях обязателен диалог преподавателя и студентов;

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

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме самостоятельного написания студентом реферата, устный опрос для контроля самостоятельной проработки учебного и теоретического материала и промежуточной аттестации в форме устного опроса по контрольным вопросам к зачету.

4.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности».

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Понятие «самостоятельная тренировка» и задачи самостоятельных тренировочных занятий различной целевой направленности.
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.

Темы рефератов по физической культуре и спорту

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).

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

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) 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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

5.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 09.05.2019). То же [Электронный ресурс]. <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>
2. 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>. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625.
3. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (09.05.2019). http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=494862
4. Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.В. Альянов. — М: Издательство: Юрайт, 2019.- 493с. Серия (бакалавр и специалист). ISBN 978-5-534-09116-8. Научная школа: [Финансовый университет при Правительстве РФ \(г. Москва\)](#). Год: 2019 / Гриф УМО ВО. То же [Электронный ресурс]. URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1>

*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**, Лилия Юрьевна (КубГУ). Спортивная игра дартс: учебный курс [Текст] : учебное пособие / Л. Ю. **Аверина**, Г. С. Кожанов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар: [Кубанский государственный университет], 2018. - 84 с. - Библиогр.: с. 72. - ISBN 978-5-8209-1460-7.
2. Дианов А.Н. Занятия студентов специальных медицинских групп в тренажерном зале: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, С. В. Миронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос.ун-т. – Краснодар, 2015. - 22 с.
3. Дианов А.Н. Подготовка к выполнению нормативов нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, Г. С. Кожанов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар, 2015. - 23 с.

4. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

5.3. Периодические издания:

Не предусмотрены

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

Образовательные электронные издания на следующих электронно-библиотечных ресурсах:

1. <http://e.lanbook.com/>. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
2. <http://www.elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
3. www.biblioclub.ru - электронная библиотечная система «[Университетская библиотека ONLINE](http://www.biblioclub.ru)».
4. <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> - электронный каталог научной библиотеки КубГУ.
5. <http://www.biblio-online.ru> - электронная библиотечная система «Юрайт».

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

7.1. Методические рекомендации для самостоятельной проработке учебного (теоретического) материала

Тема №1: Нормативно-правовые и законодательные основания образовательного процесса по физической культуре в вузе

План для самостоятельного изучения:

1. Государственная политика в области физической культуры и спорт на современном этапе.
2. Федеральный закон о физической культуре и содержание приказов Минобрнауки России, касающихся физической культуры в вузе.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в России.

Тема №2: 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 №3: Основы рационального питания.

План для самостоятельного изучения:

1. Строение пищеварительной системы.
2. Рациональное питание, 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 №4: Морфологические и функциональные показатели физического развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Морфологические показатели и их влияние на физическое развитие.
2. Должные величины показателей основных функциональных систем организма человека.
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 №5: 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: 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: 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: 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: 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. Процедуры оценивания и методы контроля за развитием уровня ловкости.

Тема №10: 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 №11: 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 №12: 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 №13: 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 №14: 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 №15: Методико-практические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

План для самостоятельного изучения:

1. Построение профиограммы (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.

7.2 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; её взаимосвязь 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 до 15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания реферата

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.

Неправильно оформленная работа не принимается.

Оценка «не зачтено»: ставится за работу, в которой недостаточно полно освещены узловые вопросы темы, работа написана на базе одного или очень небольшого количества источников, либо на базе устаревших источников.

Оценка «зачтено»: ставится за работу, написанную на достаточно высоком теоретическом уровне, в полной мере раскрывающую актуальность и содержание темы реферата, с приведением объективных научных сведений, по которым сформулированы правильные выводы, сделаны обобщения и даны практические рекомендации. Список использованной литературы должен содержать 8-10 источников.

Методические рекомендации к сдаче зачета

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.

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

8.1.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.

8.2. Перечень информационных справочных систем

1. <https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ
2. <https://uisrussia.msu.ru/> – университетская информационная система Россия.

9. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Виды работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Лекционная аудитория № 244, оснащенная презентационной техникой (интерактивный комплекс в составе: интерактивная доска Projecta, интерактивный короткофокусный проектор Epson, интерактивная трибуна с микрофонами, видеочамера для конференций, документ камера, звуковое оборудование, выход в сеть «Интернет») и соответствующим программным обеспечением (ПО).
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Лекционная аудитория № 244
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Специализированная лаборатория (аудит. № 244)
4	Самостоятельная работа	Специализированная лаборатория (аудит. № 244) оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.