МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет/Институт
Факультет математики и компьютерных наук
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования - первый
проректор



_____ А.А. Хагуров
«_____» _____ 2021__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность

02.03.01 Математика и компьютерные науки

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) / специализация

Вычислительные, программные, информационные системы и компьютерные технологии; Математическое и компьютерное моделирование; Алгебра, теория чисел и дискретный анализ.

(наименование направленности (профиля) / специализации)

Форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация

бакалавр

Краснодар 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
4E23D21DF7CC6DF6D9D04D6AEAE74F342DA725D9
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.05.2021 до 13.08.2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образован (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки

Программу составил(и):

С.Ю. Розинцева, доцент

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

С.В. Михель, преподаватель

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

Рабочая программа дисциплины « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания» протокол № 8 от «12.05. » 2021г.

Заведующий кафедрой *(разработчика)*

Дорошенко В.В.

Фамилия, инициалы — подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета/института «Факультета математики и компьютерных наук» протокол № 3 от «12.05» 2021г.

.

Председатель УМК факультета/института

Шмалько С.П.

Фамилия, инициалы — подпись

Рецензенты:

Макрушина И.В.	Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма ФГБОУ ВО Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма
Максимов Д.В.	Кандидат географических наук, доцент кафедры международного туризма и менеджмента ФГБОУ ВО Кубанского государственного технологического университета

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, 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, профилактики профессиональных заболеваний;
- 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, адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.3.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «__Физическая культура__» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине *(знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))*
УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	Умеет: Целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	Владеет: Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет __2__зачетных единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения
			очная
			1 курс (часы)
Контактная работа, в том числе:		18,2	18,2
Аудиторные занятия (всего):			
занятия лекционного типа		16	16
практические занятия		2	2
семинарские занятия		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		53,8	53,8
Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)			-
Контрольная работа			-
Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)			-
Реферат/эссе (подготовка)		25,8	25,8
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		28	28
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	**час.**	72	72
	в том числе контактная работа	18,2	18,2
	зач. ед	2	2

2. 2 Содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в __1_ семестре.

№ разд.	Наименование разделов (темы)	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.	22	8	-	-	14
2.	Основы здорового образа жизни и методы сохранения здоровья средствами физической культуры.	24	8	2	-	14
3	Реферат	22				22
4	*ИТОГО по разделам дисциплины*	68	16	2		50
5	*Контроль самостоятельной работы (КСР)*	3,8		-	-	3,8
6	Контроль	-				-
7	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
8	Подготовка к текущему контролю	-				
9	Общая трудоемкость по дисциплине	**72**	**16,2**	**2**	**-**	**53,8**

Примечание: Л – лекции, ПЗ- практические занятия/ семинары, ЛР- лабораторные работы, ИКР – иная контактная работа, 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 подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	Категории, основные понятия физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическое воспитание. Рекреационная физическая культура. Лечебная физическая культура. Физическая рекреация. Адаптивная физическая культура. Реабилитационные формы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры. Взаимосвязь физической культуры с социокультурным развитием личности. 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	Р

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I.	**Теоретический раздел:**		
		периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	
2.	Лекция 2. Основы здорового образа жизни и методы сохранения здоровья средствами физической культуры	Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры и адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Методы сохранения здоровья средствами физической культуры. Профилактика профессиональных болезней, алкоголизма и наркомании. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. 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.	Р

***Р-** реферат

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

Не предусмотрены.

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено ФГОС ВО.

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Проработка учебного (теоретического) материала Реферат	1.Аверина Л.Ю., Физическая культура: учеб. пособие / Л.Ю. Аверина, О.А. Ногаец, Т.А. Ушакова. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2016. 113 с. 2. 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. 3.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 4.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.

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
		https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625 5. 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 6. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» протокол №9 от 3.04. 2018г. 7.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. 8.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 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.

*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.
-предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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.

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.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины - для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты и дистанционных образовательных платформ.

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. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают реферат и контрольные вопросы к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. Формирование знаний о научно- практических основах физической культуры, исторических наследий, роли физической культуры и адаптивной физической культуры в различных сферах жизнедеятельности; формирование ценностных ориентаций в области физической культуры, адаптивной физической культуры и профессиональной подготовки.	Реферат	Контрольные вопросы
2		Лекция 2. Основы здорового образа и стиля жизни студента. Формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, способности следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе и стиле жизни. *Знать:* Влияние образа жизни на здоровье. Основные принципы здорового образа жизни и его составляющие. Психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамику работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Роль физической культуры и адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Методы сохранения здоровья и профилактику профессиональных болезней средствами физического воспитания. *Знать и использовать:* Средства физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Регулирование работоспособности, профилактику утомления в отдельные периоды учебного года. Уметь: Составлять индивидуальные планы оздоровительной тренировки и использовать ее в жизнедеятельности.	Реферат	Контрольные вопросы

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

Темы рефератов по физической культуре и спорту для проведения текущего контроля:

1. Значение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в жизни человека.
2. История физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры 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).

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

Формирование знаний о научно- практических основах физической культуры, исторических наследий, роли физической культуры и адаптивной физической культуры в различных сферах жизнедеятельности; формирование ценностных ориентаций в области физической культуры, адаптивной физической культуры и профессиональной подготовки.

Темы и вопросы для самоподготовки

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 Минобразования 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. 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 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).

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

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

Формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, способности следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе и стиле жизни.

Знать:

Влияние образа жизни на здоровье. Основные принципы здорового образа жизни и его составляющие. Психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамику работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Роль физической культуры и адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Методы сохранения здоровья и профилактику профессиональных болезней средствами физического воспитания.

Знать и использовать:

Средства физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Регулирование работоспособности, профилактику утомления в отдельные периоды учебного года.

Уметь:

Составлять индивидуальные планы оздоровительной тренировки и использовать ее в жизнедеятельности.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

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, адаптивной физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры для студентов.
4. Понятие «Физического развитие», 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, адаптивной физической культуры в организации здорового образа 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, оздоровительные технологии, 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», адаптивный спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Профилактика травматизма, профессиональных заболеваний, 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.

*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 зачете.

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 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов у этого контингента обучающихся предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям к восприятию 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.

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	*Критерии оценивания по зачету*
Высокий уровень «5» (отлично)	*Знает* Студент владеет глубокими исчерпывающими знаниями всего программного материала, способен на основе конкретного знания делать обобщения и выводы. *Умеет* Готов и применяет знания и навыки оздоровительных технологий в жизнедеятельности. Умеет составить индивидуальный план оздоровительной тренировки для профилактики профессиональных заболеваний. *Владеет* Владеет навыками на основе глубокого конкретного знания оздоровительных технологий и готов их использовать в повседневной жизни для укрепления своего собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. Имеет и выполняет план оздоровительной тренировки в режиме учебного дня.
Средний уровень «4» (хорошо)	*Знает* Студент владеет теоретическими знаниями в полном объеме в области оздоровительных технологий; готов и умеет их применять в жизнедеятельности, в режиме учебного дня. Умеет: Применять оздоровительные технологии в жизнедеятельности для профилактики профессиональных заболеваний. Умеет составить индивидуальный план оздоровительной тренировки для профилактики профессиональных заболеваний.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	*Знает* Студент знает изученный материал, выделяет главные теоретические положения. *Умеет* Интерпретировать знания для решения практико-ориентированных оздоровительных технологий. *Владеет* Владеет основными навыками оздоровительных технологий на основе изученного материала.

Минимальный уровень«2» (неудовлетворительно)	Студент не знает изученный материал, не выделяет главные положения, не умеет интерпретировать знания для решения практико-ориентированных задач в области оздоровительных технологий.

Критерии оценивания по зачету

В качестве критериев оценки 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 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 учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная 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. 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
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#

5.2. Периодическая литература

Не предусмотрена

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» https://www.book.ru
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium .com
5. ЭБС «ЛАНЬ» https://eJanbook.com

Информационные справочные системы:

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

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

Среда модульного динамического обучения http://moodle.kubsu.ru.

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

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо соблюдать следующие требования:

1. Обязательное посещение лекций согласно расписанию.
2. Процедура зачёта в текущую аттестацию представляет собой предоставление реферата по рекомендуемой теме.
3. Проверку реферата и устный опрос осуществляет преподаватель.
4. На этапе промежуточной аттестации процедура зачета проходит в форме устного опроса по контрольным вопросам.

*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 поэтапная процедура выполнения рефератов.

Методические указания для написания 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 научного руководителя, 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.

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 и проверка проводится преподавателем.
*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.

7.Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория № 303Н, оснащенная презентационной техникой (проектор, интерактивная и магнитная маркерная доска).
2.	Групповые (индивидуальные) консультации	Лекционная аудитория № 308Н.
3.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (№ 310Н).
4.	Самостоятельная	Компьютерный класс (ауд. № 316Н) оснащенная

	работа	компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.