

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Миронов А. Г., старший преподаватель

Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 19.04.2019 года

Зав. кафедрой _____  _____ Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____  _____ Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603) Подготовлено в системе
1С:Университет (000019603)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и использования их для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научить применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- овладеть практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни и физической культуры в целом, понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры).

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - основы здорового образа жизни студента; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания; - индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - профессионально - прикладную физическую подготовку; уметь: - определять уровень физического развития человека; - применять общедидактические принципы; - совершенствовать функциональные системы человеческого организма; - формировать средства физической культуры; - целенаправленно выстраивать педагогический процесс физического воспитания; владеть: - основами здорового образа жизни;- базовыми навыками в сфере физической культуры и спорта; - социально-биологической составляющей, полученной в школе; - определенными практическими навыками в сфере физической культуры; - общекультурными знаниями в сфере физической культуры.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	12	12
Практические	24	24
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Лёгкая атлетика:

Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Структура и построение занятия по физической культуре.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

Модуль 2. Спортивные игры:

Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Формирование профессиональной готовности студентов педагогического вуза к работе в сельском социуме. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (6 ч.)

Тема 1. Легкая атлетика (2 ч.)

Сдача контрольных нормативов и выполнение определенных физических упражнений

Тема 2. Легкая атлетика (2 ч.)

Сдача контрольных нормативов и выполнение определенных физических упражнений

Тема 3. Легкая атлетика (2 ч.)

Сдача контрольных нормативов и выполнение определенных физических упражнений

Модуль 2. Спортивные игры (6 ч.)

Тема 4. Базовые виды спорта (2 ч.)

Основные игровые виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол.

Тема 5. Базовые виды спорта (2 ч.)

Основные игровые виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол.

Тема 6. Базовые виды спорта (2 ч.)

Основные игровые виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (24 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (12 ч.)

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи (2 ч.)

Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки (2 ч.)

Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 3. Структура и построение занятия по физической культуре (2 ч.)

Структура и построение занятия по физической культуре. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 4. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре.

Тема 5. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)» (2 ч.)
Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Тема 6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (2 ч.)

Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Модуль 2. Спортивные игры (12 ч.)

Тема 7. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях (2 ч.)

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

Тема 8. Формирование профессиональной готовности студентов педагогического вуза к работе в сельском социуме (2 ч.)

Формирование профессиональной педагогической готовности подразумевает, во-первых, вооружение студентов знаниями педагогики, возрастной психологии, социальной педагогики, физиологии, социологии; во-вторых, сформированность психолого-педагогических воззрений; в-третьих, овладение навыками решения конкретных педагогических задач, прогнозирования.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи (2 ч.)

Подготовка ОФП,СФП студентов

Тема 10. Спортивные игры (2 ч.)

Базовые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол.

Тема 11. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств в базовых видах спорта (2 ч.)

Базовые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 12. Характеристика игры волейбол (2 ч.)

Основные технические и тактические приемы игры волейбол.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Профессиональная направленность физического воспитания.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Профессиональная направленность физического воспитания.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Модуль 2. Спортивные игры

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Лёгкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Спортивные игры.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:
 Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:
 Прикладная физическая культура, Физическая культура и спорт.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:
 Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине "Физическая культура и спорт", студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт". Хорошо ориентируется в вопросах: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов; Основы здорового образа жизни студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра. Творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач, однако

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

	допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт", обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.
3. Назовите олимпийские виды спорта.
4. Выполнение контрольного норматива "Бег 100 м."
5. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед касаясь (гибкость)"

Модуль 2: Спортивные игры

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.
3. Расскажите о средствах и методах физического воспитания.
4. Дайте характеристику физическим качествам.
5. Выполнение контрольного норматива "Штрафной бросок"

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8)

1. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
2. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
3. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
4. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
5. Расскажите о средствах физического воспитания.
6. Дайте характеристику методам физического воспитания.
7. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
8. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
9. Основные правила безопасности при занятиях физической культуры
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
11. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
12. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям физической культуры.
13. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
14. Перечислите основные понятия физической культуры.
15. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
16. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
17. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
18. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
19. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

20. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с. – Текст : непосредственный.
2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>. – Текст : электронный.
3. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентный подход / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1. – Текст : электронный.
4. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.
5. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2018. – 311 с. – Текст : непосредственный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.
2. <http://community.livejournal.com/childphysical/45721.html> - Дети, спорт и физкультура – Музыка на занятиях.
3. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общефизической подготовки.

(аудитория № 110)

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019603)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000019603)

футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(аудитория № 301)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, экран), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

(помещение № 217)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска 1 шт.), компьютеры 6 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов

(помещение № 101 б)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации. Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.