

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент Акамов В. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

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 (000009576)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование у студентов готовности к поддержанию должного уровня физической подготовки, умений оценивать физические способности и функциональные состояния, навыков здорового образа жизни и их использования для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке 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;
- научить поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- научить формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;
- научить использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- 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;
- овладеть навыками оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 4 курсе, в 4, 8 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни

Изучению дисциплины Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.22 История физической культуры и спорта;

Б1.В.04 История избранного вида спорта;

Б1.В.ДВ.10.3 Олимпийское образование детей и молодежи;

Б1.В.ДВ.5.3 Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма.

Освоение дисциплины Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.20 Педагогика физической культуры и спорта;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

- Б1.Б.21 Психология физической культуры и спорта;
- Б1.Б.24 Физиология спорта;
- Б1.Б.25 Теория и методика физической культуры и спорта;
- Б1.Б.26 Правовые основы профессиональной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: - особенности методики определения уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность уметь: - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; владеть: - навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):	
ОПК-10 способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	знать: - особенности формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни; уметь: - формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни; владеть: - навыками формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения

	здорового образа жизни.
ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	знать: - особенности использования накопленных в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой; уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой; владеть: - навыками использования накопленных в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений.	знать: - особенности оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений; уметь: - использовать оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений; владеть: - навыками оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Четвертый семестр	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	40	16	24
Лекции	28	16	12
Практические	12		12
Самостоятельная работа (всего)	32	20	12
Виды промежуточной аттестации			
Зачет			+
Общая трудоемкость часы	72	36	36
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

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

Модуль 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности:

Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации:

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.

Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов:

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.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (30 ч.)

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (2 ч.)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Знания об особенностях личности для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Физическая культура в структуре профессионального образования (2 ч.)

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

Тема 3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования (2 ч.)

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

Тема 4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта (2 ч.)

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья

студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания.

Модуль 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (8 ч.)

Тема 5. Здоровый образ жизни и его составляющие (2 ч.)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Тема 6. Физическое воспитание и самосовершенствование (2 ч.)

Физическое воспитание и самосовершенствование. Здоровый образ жизни и его составляющие. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Тема 7. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием (2 ч.)

Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

Тема 8. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс (2 ч.)

Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.

Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации (8 ч.)

Тема 9. 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. Физические качества человека. Особенности поддержания\уровня физической подготовки. Оценка и коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 10. 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. Оценка и коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 11. 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. Оценка и коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 12. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта (2 ч.)

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.

Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (6 ч.)

Тема 13. 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 14. 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.

Тема 15. 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.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации (8 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

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. Оценка и коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта (2 ч.)

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.

Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (6 ч.)

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.

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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четвертый семестр (20 ч.)

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов (10 ч.)

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.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям 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: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

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. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (10 ч.)

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 процесс.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям 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 процесс.

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 процесс.

Восьмой семестр (12 ч.)

Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации (6 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

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

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
2. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.
3. Интенсивность физических нагрузок.

4. Энергозатраты при физической нагрузке.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Структура и построение занятия по физической культуре.
7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

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

Модуль 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (6 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

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

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

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

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

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

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-10	2 курс, Четвертый семестр		Модуль 1: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.
ОПК-12	2 курс, Четвертый семестр		Модуль 2: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 3: Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации.
ОПК-5	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Организация воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, Педагогическая практика, Повышение спортивного мастерства, Подготовка и защита выпускной квалификационной работы, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Технологии организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-10 формируется в процессе изучения дисциплин:

Подготовка и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Спортивное ориентирование как вид спорта, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Валеологические аспекты питания, Деятельность семейного тренера, Естественнонаучные основы физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Олимпийское образование детей и молодежи, Основы возрастной кинезиологии, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогическое мастерство детского тренера, Подготовка и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Психология физической культуры и спорта, Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательной деятельности, Основы медицинских знаний, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Подготовка и защита выпускной квалификационной работы, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Тренажерные технологии в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая культура и спорт.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
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.	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.	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.	знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

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 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: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов

ОПК-10 способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни

1. Раскрыть содержание физической культуры в общекультурной профессиональной подготовке студентов

2. Раскрыть содержание основных понятий в физической культуре и спорте

3. Описать особенности направленности системы физического воспитания в РФ

4. Раскрыть содержание средств, методов и организационных форм совершенствования основных физических качеств.

5. Отразить особенности формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.

6. Определить особенности формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни.

Модуль 2: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой

1. Охарактеризовать образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

2. Раскрыть содержание понятия здоровый образ жизни. Охарактеризовать компоненты здорового образа жизни.

3. Описать природно-климатические факторы и их влияние на организм и жизнедеятельность человека.

4. Раскрыть социально-экологические факторы и их влияние на организм и жизнедеятельность человека.

5. Выявить особенности профилактики девиантного поведения.

6. Отразить особенности формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Модуль 3: Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной организации

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

1. Охарактеризовать особенности общей физической и спортивной подготовки студентов в образовательном процессе.

2. Описать формы самостоятельных занятий.

3. Раскрыть содержание самостоятельных занятий.

4. Раскрыть особенности занятий для отдельных групп.

5. Раскрыть особенности занятий избранным видом спорта.

Модуль 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений

1. Раскрыть особенности профессионально-прикладной физической подготовки

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

2. Раскрыть психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
3. Описать средства физической культуры в регулировании работоспособности
4. Определить физические качества человека и представить особенности их развития.
5. Охарактеризовать функциональные состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-5)

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.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.
8. Факторы, оказывающие влияние на отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.
9. Роль физической культуры в воспитании патриотизма у занимающихся.
10. Роль физической культуры в профилактике девиантного поведения.
11. Физическое воспитание и самосовершенствование.
12. Этапы преобразования знаний в убеждения.
13. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
14. Формирование потребности в самосовершенствовании.
15. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
16. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.
17. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
18. Спортивная подготовка.
19. Средства спортивной подготовки.
20. Интенсивность физических нагрузок.
21. Энергозатраты при физической нагрузке.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Структура и построение занятия по физической культуре.
24. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
25. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».
26. Основные возможности различных видов спорта.
27. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Обязательные средства ППФП.
29. Вспомогательные средства ППФП.
30. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях.
31. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
32. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
33. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
34. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами

лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
2. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/374>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10–е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
5. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2018. - 311 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала по дисциплине "Физическая культура и спорт" 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:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

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 категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- 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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000009576)

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.

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

Универсальный спортивный зал № 204.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный «Winner», сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конус разделительный.

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.