

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт социально-
гуманитарных наук

_____ Е. В. Пономарева
04.06.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 27.06.2018 №084-2442

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1613

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

29.05.2018
(подпись)

А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент
(ученая степень, ученое звание,
должность)

29.05.2018
(подпись)

Е. Ю. Савиных

СОГЛАСОВАНО
Директор института разработчика
д.биол.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой Психология развития и возрастное консультирование
д.психол.н., проф.
(ученая степень, ученое звание)

29.05.2018
(подпись)

Е. Л. Солдатова

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей организма занимающихся в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО среди молодежи; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Теоретический раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры). Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания человека. Практический раздел включает в себя как обязательные виды физических упражнений: гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), легкая атлетика (отдельные виды), лыжные гонки, плавание, спортивные игры, так и виды спорта по выбору (спортивное ориентирование, бокс, кикбоксинг, бадминтон, хоккей, борьба, баскетбол, волейбол, фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис и др.) Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего рациональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности,

развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Контрольный раздел обеспечивает информацию о степени освоения знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУны)
OK-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<p>Знать: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах

		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
<i>Аудиторные занятия</i>	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гимнастика	30	0	30	0
2	Легкая атлетика	42	0	42	0
3	Лыжный спорт	44	0	44	0
4	Плавание	66	0	66	0
5	Спортивные игры	20	0	20	0
6	Избранный вид спорта	122	0	122	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Гимнастика. ОРУ. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2
2	1	Социально-биологические основы физической культуры. Гимнастика. ОРУ. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.	2
3	1	Гимнастика. Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой. ОРУ. Основы здорового образа жизни студента.	2
4	1	Гимнастика. Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой. ОРУ. Основы здорового образа жизни студента.	2
5	1	Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Методы и средства развития гибкости. Методики корректирующей гимнастики для глаз. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2
6	1	Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Определение уровня развития физического качества гибкости.	2
7	1	Гимнастика. ОРУ для формирования осанки. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.	2

8	1	Гимнастика. Построения, перестроения, упражнения с элементами аэробики. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	2
9	1	Гимнастика. ОРУ для развития силы. Методы и средства развития силы.	2
10	1	Гимнастика. ОРУ для развития силы. Определение уровня развития физического качества силы.	2
11	1	Гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2
12	1	Гимнастика. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	2
13	1	Гимнастика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков гимнастических упражнений.	2
14	1	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. Гимнастика ОРУ.	2
15	1	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Гимнастика. ОРУ. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для улучшения и коррекции осанки.	2
16	2	Легкая атлетика. Общая и специальная разминка.	2
17	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, техника низкого и высокого старта. Методы и средства развития физического качества быстроты.	2
18	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, стартовое ускорение, бег по дистанции.	2
19	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, бег по дистанции, финиширование. Оценка уровня развития быстроты.	2
20	2	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	2
21	2	Легкая атлетика. Методы и средства развития выносливости.	2
22	2	Легкая атлетика. Определение уровня развития общей выносливости.	2
23	2	Легкая атлетика. Кроссовый бег до 20 мин, повторный бег на отрезках 60-100 м.	2
24	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
25	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
26	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
27	2	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
28	2	Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
29	2	Легкая атлетика. Развитие специальной выносливости на основе легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
30	2	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин. ОРУ.	2
31	2	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения, кроссовый бег до 20 мин. ОРУ.	2
32	2	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции: муж. - 3 км, жен. - 2 км. ОРУ.	2
33	2	Легкая атлетика. Оценка уровня сформированности двигательных умений и	2

		навыков легкоатлетических упражнений. ОРУ.	
34	2	Легкая атлетика. Тестирование уровня развития физических качеств на основе тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОРУ.	2
35	2	Легкая атлетика. Тестирование уровня развития физических качеств на основе тестов и испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОРУ.	2
36	2	Легкая атлетика. ОРУ. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
37	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
38	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
39	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
40	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
41	3	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	2
42	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
43	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
44	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
45	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж. - 5 км, жен. - 3 км.	2
46	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью: муж. - 5 км, жен. - 3 км.	2
47	3	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.	2
109	3	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Лыжный спорт.	2
110	3	Лыжный спорт. Специальные подготовительные упражнения: без лыж, на лыжах, с палками и без палок.	2
111	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
112	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
113	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
114	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
115	3	Лыжный спорт. Подъемы: «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом.	2
116	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
117	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
118	3	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью,	2

		попеременный двухшажный ход.	
119	3	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.	2
48	4	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе. Плавание. Разминка.	2
49	4	Плавание. Специальные упражнения на суще и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2
50	4	Плавание. Специальные упражнения на суще и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2
51	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
52	4	Плавание. Кроль на спине (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
53	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений).	2
54	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений).	2
55	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
56	4	Плавание. Кроль (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
57	4	Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
58	4	Плавание. Кроль. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
59	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	2
60	4	Плавание. Брасс (положение тела, движения рук и ног).	2
61	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	2
62	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	2
63	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	2
64	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	2
65	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений).	2
66	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
67	4	Плавание. Брасс (дыхание, общая координация движений). Повороты.	2
68	4	Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
69	4	Плавание. Отрезки 100-200 м повторным методом. Повороты.	2
70	4	Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью.	2
71	4	Плавание. Отрезки 50-100 м с соревновательной скоростью. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2
72	4	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физическая подготовленность в плавании.	2
145	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Плавание.	2
146	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
147	4	Плавание. Кроль на груди (положение тела, движения рук, ног). Повороты.	2
148	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
149	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
150	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
151	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
152	4	Плавание. Совершенствование техники плавания.	2
153	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса	2

		упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	
154	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
155	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
156	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
157	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
158	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
159	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
160	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
161	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
162	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.	2
73	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2
74	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2
75	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
76	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
77	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис,	2

		тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	
142	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
143	6	Развитие физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2
144	6	Оценка развития физических качеств, умений и навыков на основе индивидуального выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Работа в группах	Практические занятия и семинары	Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.	18
Уроки взаимообучения. Формы занятий: организационно-деятельностные, ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент выступает в роли преподавателя и проводит вводную часть занятия (разминку). Студентам необходимо составить и провести с группой комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	12
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	В спортивных играх возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы.	18
Творческие задания	Практические занятия и семинары	В процессе занятий студенты осваивают и самостоятельно воспроизводят основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.	24

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУны	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 1	№1-19
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 2	№1-15
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 3	№1-11
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 4	№1-13
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет 5	№1-18

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Зачет 1 семестр	К процедуре зачета допускаются студенты, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы ОФП (согласно допуска медицинской группы). Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.	Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.
Зачет 2 семестр	К процедуре зачета допускаются студенты, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы ОФП (согласно допуска медицинской группы). Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно	Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

	<p>одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.</p>	<p>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.</p>
Зачет 3 семестр	<p>К процедуре зачета допускаются студенты, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы ОФП (согласно допуска медицинской группы). Зачет проводится в форме устного опроса.</p> <p>В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.</p>	<p>Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.</p> <p>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.</p>
Зачет 4 семестр	<p>К процедуре зачета допускаются студенты, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы ОФП (согласно допуска медицинской группы). Зачет проводится в форме устного опроса.</p> <p>В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.</p>	<p>Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.</p> <p>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.</p>
Зачет 5 семестр	<p>К процедуре зачета допускаются студенты, посетившие не менее 90% занятий и сдавшие нормативы ОФП (согласно допуска медицинской группы). Зачет проводится в форме устного опроса.</p> <p>В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.</p>	<p>Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.</p> <p>Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Зачет 1 семестр	<p>1 Определение физической культуры, физического воспитания, спорта.</p> <p>2 Ценности физической культуры</p> <p>3 Физическое развитие человека.</p> <p>4 Жизненно необходимые умения и навыки.</p> <p>5 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>6 Роль физической культуры в развитии общества.</p>

	<p>7 Социальные функции физической культуры.</p> <p>8 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>9 Структура проведения занятия по физической культуре.</p> <p>10 Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой.</p> <p>11 Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>12 Понятие «健康发展», его содержание и критерии.</p> <p>13 Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.</p> <p>14 Методы и средства развития физического качества быстроты.</p> <p>15 Оценка уровня развития быстроты.</p> <p>16 Методы и средства развития физического качества гибкости.</p> <p>17 Оценка уровня развития гибкости.</p> <p>18 Методы и средства развития физического качества силы.</p> <p>19 Оценка уровня развития силовых способностей.</p> <p>Нормативы ОФП.docx</p>
Зачет 2 семестр	<p>1 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>2 Средства и методы мышечной релаксации в физической культуре и спорте.</p> <p>3 Основы методики самомассажа.</p> <p>4 Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>5 Методы оценки уровня здоровья.</p> <p>6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>7 Основы методики оздоровительного плавания.</p> <p>8 Основы построения занятий по плаванию.</p> <p>9 Основы построения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>10 Виды и особенности разминки в плавании.</p> <p>11 Специальные подготовительные упражнения в лыжной подготовке.</p> <p>12 Техника передвижения на лыжах.</p> <p>13 Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.</p> <p>14 Цели, задачи, основные методы самоконтроля.</p> <p>15 Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.</p>
Зачет 3 семестр	<p>1 Основные правила соревнований избранного вида спорта.</p> <p>2 Основные принципы спортивной тренировки.</p> <p>3 Этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>4 Основные правила соблюдения техники безопасности профилактика травматизма избранного вида спорта.</p> <p>5 Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.</p> <p>6 Техническая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>7 Тактическая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>8 Физическая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>9 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>10 Самоконтроль на занятиях избранным видом спорта.</p> <p>11 Особенности развития физических качеств на занятиях избранным видом спорта.</p>
Зачет 4 семестр	<p>1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>2 Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.</p> <p>3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>4 Методы оценки состояния здоровья.</p> <p>5 Уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС.</p> <p>6 Основные формы производственной физической культуры.</p> <p>7 Развитие выносливости на основе лыжной подготовки.</p> <p>8 Развитие координации на основе избранного вида спорта.</p> <p>9 Развитие быстроты на основе избранного вида спорта.</p> <p>10 Развитие силовых способностей на основе избранного вида спорта.</p> <p>11 Методы регулирования психоэмоционального состояния.</p>

	<p>12 Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.</p> <p>13 Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p>
Зачет 5 семестр	<p>1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>2 Организация профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональной деятельности.</p> <p>3 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>4 Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.</p> <p>5 Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.</p> <p>6 Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.</p> <p>7 Комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.</p> <p>8 Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.</p> <p>9 Понятие о режиме дня. Режимы учебы и отдыха в системе здорового образа жизни.</p> <p>10 Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).</p> <p>11 Двигательная активность как жизненная необходимость». Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.</p> <p>12 Понятие «производственная физическая культура». Особенности проведения занятий в условиях профессиональной деятельности.</p> <p>13 Утомление и восстановление при физической и умственной работе.</p> <p>14 Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.</p> <p>15 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>16 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.</p> <p>17 Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.</p> <p>18 Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.</p>

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

a) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Паспорт здоровья очная форма обучения

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Паспорт здоровья очная форма обучения

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Прокопчук, С.С. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами ВУЗов. [Электронный ресурс] / С.С. Прокопчук, В.М. Князев. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 76 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70930 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Дополнительная литература	Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Бишкек : Издательство "Прометей", 2013. — 140 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/64246 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/56709 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Дополнительная литература	Потовская, Е.С. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/44215 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Дополнительная	Кононова, А.П. Техника и методика	Электронно-	Интернет /

	литература	обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/44230 — Загл. с экрана.	библиотечная система Издательства Лань	Авторизованный
9	Дополнительная литература	Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 240 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/73805 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
10	Дополнительная литература	Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69835 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -Гарант(31.12.2018)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стеллы, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Щит баскетбольный (на фермах) с кольцом – 2 комп. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комп. Табло баскетбольное – 3 шт.
Практические занятия и семинары	2 Волейбол.зал (ДС)	Волейбольные стойки – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Кресло судейское – 1 шт. Табло волейбольное – 1 шт.
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Шведская стенка – 10 шт. Маты – 18 шт. Ковровое покрытие – 1 шт.
Практические занятия и семинары	1 (УСК)	Плавательная ванна 50м *25 м
Практические занятия и	ЛАМ (УСК)	Яма с поролоном для прыжков в длину – 1 шт. Яма с песком для прыжков в длину – 1 шт. Барьеры – 12 шт. Шведская стенка – 4

семинары		шт. Беговые дорожки с виражами 200 м – 3 шт. Зона 60 м на 6 дорожек – 1 шт. Поролоновый блок для прыжков в высоту – 1 шт. 2 стойки и перекладина для прыжков высоту – 1 комп. Шкала для регулирования – 1 шт. Рулетка – 1 шт.
----------	--	---