

**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая медико-биологическая  
школа

\_\_\_\_\_ Д. А. Козочкин  
01.05.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к ОП ВО от 28.06.2017 №007-03-1663**

**дисциплины** ЭД.1.01 Физическая культура и спорт  
**для специальности** 37.05.01 Клиническая психология  
**уровень специалист тип программы** Специалитет  
**специализация** Клинико-психологическая помощь ребенку и семье  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.09.2016 № 1181

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

\_\_\_\_\_ 28.04.2017 \_\_\_\_\_  
(подпись)

А. С. Аминов

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

\_\_\_\_\_ 28.04.2017 \_\_\_\_\_  
(подпись)

Е. Ю. Савиных

**СОГЛАСОВАНО**

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

\_\_\_\_\_ (подпись)

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой Клиническая психология  
к.мед.н., доц.  
(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ 28.04.2017 \_\_\_\_\_  
(подпись)

М. А. Берebin

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 и 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 самостоятельности 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)
<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; правила соревнований избранного вида спорта.</p>
	<p>Уметь: использовать творческие 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 культуры и спорта с использованием доступных методов самоконтроля; оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни.</p>
	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</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., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах			
		Номер семестра			
		1	2	3	4
Общая трудоёмкость дисциплины	328	80	84	80	84
<i>Аудиторные занятия</i>	328	80	84	80	84
Лекции (Л)	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	328	80	84	80	84
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	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	2

		физической культурой. ОРУ. Основы здорового образа жизни студента.	
5	1	Гимнастика. ОРУ для развития гибкости. Методы и средства развития гибкости. Методики корригирующей 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, не предельного 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 навыков легкоатлетических упражнений. ОРУ.	2
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,	2

		попеременный двухшажный ход.	
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, попеременный двухшажный ход.	2
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 суше и на воде. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2
50	4	Плавание. Специальные упражнения на суше 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, физической подготовленности 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 упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2
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











		выбора вида спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, хоккей, тяжелая атлетика, виды гимнастики, бокс, кикбоксинг, борьба).	
140	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
141	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
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	18

		работы.	
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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 1 семестр	№1-19
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 2 семестр	№1-15
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 3 семестр	№1-11
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 4 семестр	№1-13
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет 5 семестр	№1-18
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест ОФП	Нормативы ОФП

#### 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
--------------	-----------------------------------	---------------------

Зачет 1 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. 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. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.</p>
Зачет 2 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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</p>	<p>Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и</p>

	студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.	дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.
--	--	---

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Зачет 1 семестр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Определение физической культуры, физического воспитания, спорта.</li> <li>2 Ценности физической культуры</li> <li>3 Физическое развитие человека.</li> <li>4 Жизненно необходимые умения и навыки.</li> <li>5 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.</li> <li>6 Роль физической культуры в развитии общества.</li> <li>7 Социальные функции физической культуры.</li> <li>8 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>9 Структура проведения занятия по физической культуре.</li> <li>10 Значение и методика проведения разминки на занятиях физической культурой.</li> <li>11 Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</li> <li>12 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</li> <li>13 Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.</li> <li>14 Методы и средства развития физического качества быстроты.</li> <li>15 Оценка уровня развития быстроты.</li> <li>16 Методы и средства развития физического качества гибкости.</li> <li>17 Оценка уровня развития гибкости.</li> <li>18 Методы и средства развития физического качества силы.</li> <li>19 Оценка уровня развития силовых способностей.</li> </ol> <p>Нормативы ОФП.docx</p>
Зачет 2 семестр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</li> <li>2 Средства и методы мышечной релаксации в физической культуре и спорте.</li> <li>3 Основы методики самомассажа.</li> <li>4 Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</li> <li>5 Методы оценки уровня здоровья.</li> <li>6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</li> <li>7 Основы методики оздоровительного плавания.</li> <li>8 Основы построения занятий по плаванию.</li> <li>9 Основы построения занятий по лыжной подготовке.</li> <li>10 Виды и особенности разминки в плавании.</li> <li>11 Специальные подготовительные упражнения в лыжной подготовке.</li> <li>12 Техника передвижения на лыжах.</li> <li>13 Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.</li> <li>14 Цели, задачи, основные методы самоконтроля.</li> <li>15 Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.</li> </ol>
Зачет 3 семестр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Основные правила соревнований избранного вида спорта.</li> <li>2 Основные принципы спортивной тренировки.</li> <li>3 Этапы обучения двигательным действиям.</li> <li>4 Основные правила соблюдения техники безопасности профилактика травматизма избранного вида спорта.</li> <li>5 Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.</li> <li>6 Техническая подготовка в избранном виде спорта.</li> <li>7 Тактическая подготовка в избранном виде спорта.</li> </ol>



	<p>8 Физическая подготовка в избранном виде спорта.  9 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.  10 Самоконтроль на занятиях избранным видом спорта.  11 Особенности развития физических качеств на занятиях избранным видом спорта.</p>
Зачет 4 семестр	<p>1 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.  2 Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физической подготовленности в беге на лыжах.  3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  4 Методы оценки уровня состояния здоровья.  5 Уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС.  6 Основные формы производственной физической культуры.  7 Развитие выносливости на основе лыжной подготовки.  8 Развитие координации на основе избранного вида спорта.  9 Развитие быстроты на основе избранного вида спорта.  10 Развитие силовых способностей на основе избранного вида спорта.  11 Методы регулирования психоэмоционального состояния.  12 Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.  13 Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p>
Зачет 5 семестр	<p>1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  2 Организация профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональной деятельности.  3 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  4 Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.  5 Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.  6 Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.  7 Комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.  8 Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.  9 Понятие о режиме дня. Режимы учебы и отдыха в системе здорового образа жизни.  10 Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).  11 Двигательная активность как жизненная необходимость». Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.  12 Понятие «производственная физическая культура». Особенности проведения занятий в условиях профессиональной деятельности.  13 Утомление и восстановление при физической и умственной работе.  14 Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.  15 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.  16 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.  17 Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.  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

а) 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	Ссылка на информационный ресурс	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/70303">http://e.lanbook.com/book/70303</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/72665">http://e.lanbook.com/book/72665</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		[Электронный ресурс] / С.С. Прокопчук, В.М. Князев. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 76 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70930">http://e.lanbook.com/book/70930</a> — Загл. с экрана.			
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: <a href="http://e.lanbook.com/book/64246">http://e.lanbook.com/book/64246</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/56709">http://e.lanbook.com/book/56709</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/44215">http://e.lanbook.com/book/44215</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Дополнительная литература	Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/44230">http://e.lanbook.com/book/44230</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / 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:	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		<a href="http://e.lanbook.com/book/73805">http://e.lanbook.com/book/73805</a> — Загл. с экрана.		
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: <a href="http://e.lanbook.com/book/69835">http://e.lanbook.com/book/69835</a> — Загл. с экрана.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	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. -Консультант Плюс(31.07.2017)

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	2 Волейбол.зал (ДС)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	3 Зал борьбы (ДС)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Основное оборудование