

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
филиал ФГБОУ ВО «РГГМУ» в г. Туапсе

Кафедра «Метеорологии, экологии и экономического обеспечения деятельности
предприятий природопользования»

Рабочая программа по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

05.03.05 «Прикладная гидрометеорология»

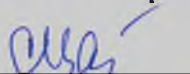
Направленность (профиль):
Прикладная метеорология

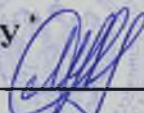
Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

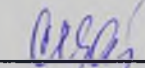
Год поступления 2019, 2020

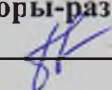
Согласовано
Руководитель ОПОП
«Прикладная гидрометеорология»

 Цай С.Н.

Утверждаю
Директор филиала ФГБОУ
ВО «РГГМУ» в г. Туапсе  Аракелов М.С.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
31 августа 2020 г., протокол № 1

Зав. кафедрой  Цай С.Н.

Авторы-разработчики:
 Гунажоков И.К.

Туапсе 2020

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Семестр	Всего по ФГОС Час/ ЗЕТ	Аудитор- ных Час	Лек- ций, Час	Практич. занятий, Час	Лаборат. работ, Час	СРС, Час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72/2	28	14	14	-	44	зачет
Итого	72/2	28	14	14	-	44	зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Курс	Всего по ФГОС Час/ ЗЕТ	Аудитор- ных Час	Лек- ций, Час	Практич. занятий, Час	Лаборат. работ, Час	СРС, Час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72/2	8	4	4		64	Зачет
Итого	72/2	8	4	4		64	Зачет

Аннотация рабочей программы представлена в приложении 1.

1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» ставит своей целью формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний в области научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

1.2. Краткая характеристика дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является одной из дисциплин базовой части блока 1 рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.05 «Прикладная гидрометеорология», профиль «Прикладная метеорология».

Предметом изучения дисциплины является понятийный аппарат теории физической культуры, научно-методические, программно-нормативные основы системы

физического воспитания, закономерности, принципы физического воспитания, методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая культура личности, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

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

2.1. Требования к уровню освоения дисциплины

Требованиями к уровню освоения дисциплины является достижение следующих результатов образования (РО):

знать:

на уровне представлений: понятийный аппарат теории физической культуры, научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания,

на уровне воспроизведения: цели и задачи физического воспитания, ценностный потенциал физической культуры.

на уровне понимания: закономерности, принципы физического воспитания, методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО:

Перечисленные РО, являются основой для формирования следующих компетенций:

Общекультурные:

ОК-7 — способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является одной из дисциплин базовой части блока 1 рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.05 «Прикладная гидрометеорология», профиль «Прикладная метеорология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- **знания** научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **умения** использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **навыки** самоорганизации организации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

Программой и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А также ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные

требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Контактная работа составляет 28 часа: 14 – лекции, 14- практические, самостоятельная работа студента – 44 часа.

№ модуля образовательной программы	№ раздела, темы	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1		1. Физическая культура и спорт как социальные феномены					
	1	Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире.	1	-		4	5
	2	Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	-		4	5
	3	Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-		4	5
	4	Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-		4	5
2		2. Основы развития физических качеств					
	5	Т.2.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	4		4	10
	6	Т.2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4		4	10
	7	Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	4		4	10

3		3. Формирование физической культуры личности студентов					
	8	Т.3.1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов..	1	-		4	5
	9	Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	2	2		6	10
	10	Т.3.3. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	1	-		6	7
ИТОГО:			14	14	-	44	72

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.
 Контактная работа составляет 10 часов: 10 – лекций, самостоятельная работа студента – 62 часа.

№ модуля	№ раздела, темы	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1		1. Физическая культура и спорт как социальные феномены					
	1	Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире.	0,5			6	6,5
	2	Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	0,5			6	6,5
	3	Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5			6	6,5
	4	Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	0,5			6	6,5
2		2. Основы развития физических качеств					
	5	Т.2.1.Общая физическая и спортивная подготовка в	-	2		7	9

		системе физического воспитания.					
	6	Т.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	2		7	9
	7	Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	0,5			6	6,5
3		3. Формирование физической культуры личности студентов					
	8	Т.3.1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов..	0,5			6	6,5
	9	Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0,5			6	6,5
	10	Т.3.3. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	0,5			8	8,5
		ИТОГО	4	4		64	72

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

4.1.Теоретический курс (ОК-8)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Раздел, тема учебной дисциплины, содержание темы
		Лекции	СРС	
1	1	1	2	Т.1.1.Физическая культура и спорт в современном мире. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Цель, задачи, средства и методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Проблемы международного спортивного и олимпийского движения. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

2		1	2	Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Социальные функции физической культуры. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
3		1	2	Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы организации физического воспитания в вузе.
4		1	2	Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания, сна, учёбы, отдыха, двигательной активности. Гигиенические основы закаливания. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
5	2	2	2	Т.2.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, психологическая)

				подготовленность) Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
6		2	2	Т.2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные и гендерные особенности содержания занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7		2	2	Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического

				развития и физической подготовленности. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
8	3	1	2	Т.3.1.Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. Использование физических упражнений для подготовки к труду. Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
9		2	2	Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производительная физическая культура в рабочее время. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

				Дополнительные средства повышения работоспособности.
10		1	2	Т.3.2. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Физкультурное и спортивное воспитание. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности. Формирование спортивной культуры. Воспитание моральных и волевых качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями. Формирования нравственно-волевой сферы студентов.
Итого:		14	28	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический курс (ОК-8)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Раздел, тема учебной дисциплины, содержание темы
		Лекции	СРС	
1	1	1	7	Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Цель, задачи, средства и методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Проблемы международного спортивного и олимпийского движения. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2		1	7	Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Социальные функции физической культуры. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
3		1	7	Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и

				профессиональной подготовке студентов Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы организации физического воспитания в вузе.
4		1	7	Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания, сна, учёбы, отдыха, двигательной активности. Гигиенические основы закаливания. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
5	2	1	7	Т.2.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, психологическая подготовленность) Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного

				занятия. Общая и моторная плотность занятия.
6		1	7	Т.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные и гендерные особенности содержания занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7		1	7	Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам

				контроля.
8	3	1	7	Т.3.1.Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. Использование физических упражнений для подготовки к труду. Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
9		1	7	Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производительная физическая культура в рабочее время. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Дополнительные средства повышения работоспособности.
10		1	9	Т.3.2. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Физкультурное и спортивное воспитание. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности. Формирование спортивной культуры.

				Воспитание моральных и волевых качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями. Формирования нравственно-волевой сферы студентов.
Итого:		10	62	

4.2. Практические занятия ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Всего часов
Т.2.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	4
Т.2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное составление комплекса упражнений самостоятельных занятий физическими упражнениями	4
Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	4
Т.3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2
	ИТОГО	14

4.2. Практические работы учебным планом по заочной форме обучения не предусмотрены

4.3. Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

4.4. Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа студента (ОК-8)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

темы дисциплины	Тематика самостоятельных занятий	Всего часов
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	4
2	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	4
3	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4
4	Написание рефератов по разделам дисциплины	4
5	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	28
Итого:		44

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

темы дисциплины	Тематика самостоятельных занятий	Всего часов
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	6
2	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	6
3	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	6
4	Написание рефератов по разделам дисциплины	6
5	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	26
Итого:		62

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов включают:

- Методические рекомендации по изучению дополнительной литературы
- Методические рекомендации по написанию реферата
- Методические рекомендации по подготовке к зачету

4.6 Темы рефератов для самостоятельной работы

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
5. Методика развития силы в различные возрастные периоды.
6. Методика развития выносливости в различные возрастные периоды.
7. Методика развития ловкости в различные возрастные периоды.
8. Методика развития гибкости в различные возрастные периоды.
9. Утомление и восстановление при занятиях физическими упражнениями.
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
11. Стрейчинг как вид оздоровительного воздействия на организм.
12. Основные стороны подготовки спортсмена.
13. Оценка и коррекция телосложения.
14. Формирование правильной осанки средствами физического воспитания.
15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.
16. Корректирующая гимнастика для глаз средствами физического воспитания.
17. Лечебная физкультура при различных патологиях.
18. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств.
19. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
20. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
21. Национальные виды спорта и игры народов мира.
22. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

23. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
24. Значение гигиенических требований и норм для организма.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 2 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих **видов организации учебного процесса:**

Информационная лекция — сообщаются сведения, предназначенные для запоминания.

Проблемная лекция - в отличие от информационной лекции, на проблемной лекции знания вводятся как «неизвестное», которое необходимо «открыть». Проблемная лекция начинается с вопросов, постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема требует не однотипного решения, готовой схемы которого нет. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. На подобных лекциях обязателен диалог преподавателя и студентов.

Кейс-метод — учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Самостоятельная работа – изучение студентами теоретического материала, подготовка к лекциям, практическим и семинарским занятиям, оформление конспектов

лекций, написание рефератов, работа в электронной образовательной среде и др. для приобретения новых теоретических и фактических знаний, теоретических и практических умений, в соответствии с разделом 3.5. «Самостоятельная работа студентов»

Консультация - индивидуальное общение преподавателя со студентом, руководство его деятельностью с целью передачи опыта, углубления теоретических и фактических знаний, приобретенных студентом на лекциях, в результате самостоятельной работы и др., в соответствии с графиком индивидуальных консультаций.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих **видов образовательных технологий**:

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

Case-study -анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

Игра – ролевая имитация студентами реальной профессиональной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.

Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

Опережающая самостоятельная работа – изучение студентами нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

6. Фонды оценочных средств: оценочные и методические материалы

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (представлен в матрице компетенций ниже)

Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них общекультурных компетенций как механизм выбора образовательных технологий и оценочных средств

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов Л/П/СРС	Компетенции	Общее кол-во компетенций	t_{cp}
		ОК-8		
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены				
Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире.	1/-/4	+	1	5
Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	1/-/4	+	1	5
Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1/-/4	+	1	5
Т.1.4. Основы здорового образа жизни	1/-/4	+	1	5

студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
2. Основы развития физических качеств		+		
Т.2.1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2/4/4	+	1	10
Т.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/4/4	+	1	10
Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2/4/4	+	1	10
3. Формирование физической культуры личности студентов		+		
Т.3.1.Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов..	1/-/4	+	1	
Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	2/2/6	+	1	10
Т.3.3. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	1/-/6	+	1	7
Трудоемкость формирования компетенций	14/14/44	72		72

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов Л/П/СРС	Компетенции	Общее кол-во компетенций	t_{cp}
		ОК-7		
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены				
Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире.	0,5/-/6	+	1	6,5
Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	0,5/-/6	+	1	6,5
Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5/-/6	+	1	6,5
Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	0,5/-/6	+	1	6,5
2. Основы развития физических качеств		+		
Т.2.1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	-/2/7	+	1	9
Т.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-/2/7	+	1	9
Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	0,5/-/6	+	1	6,5
3. Формирование физической культуры личности студентов		+		
Т.3.1.Профессионально- прикладная	0,5/-/6	+	1	6,5

физическая подготовка студентов..				
Т.3.2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	0,5/-/6	+	1	6,5
Т.3.3. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	0,5/-/8	+	1	8,5
Трудоемкость формирования компетенций	4/4/64	72		72

$$t_{\text{ср}} = \frac{\text{Количество часов (Л/ПР/СРС)}}{\text{Общее количество компетенций}}$$

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Текущий контроль усвоения тем дисциплины предусматривает проверку выполнения требований преподавателя по изучению теоретических вопросов. Оценивается полнота и качество подготовки к занятиям, активность участия в обсуждении, дискуссии, а также проверяется факт изучения вопросов, предусмотренных учебной рабочей программой для самостоятельного изучения студентом. Изучение каждого раздела (модуля) завершается рубежным тестом (рубежный контроль).

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим теоретические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- практические работы
- отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность)

Критерии пересчета результатов теста в баллы

Для всех тестов происходит пересчет успешно выполненных заданий теста в баллы по следующим критериям:

- меньше 61% успешно выполненных заданий – 0 баллов,
- 61-72 % – минимальный балл,
- рейтинг теста 73-85 % – средний балл
- рейтинг теста – 86-100% - максимальный балл

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета

Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Показатели	61-72 %	73-85%	86-100%
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Т.1.1. Физическая культура и спорт в современном мире

Основные понятия теории физической культуры и спорта.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

Спорт - явление культурной жизни.

Цель, задачи, средства и методы физического воспитания.

Принципы физического воспитания.

Проблемы международного спортивного и олимпийского движения.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Т.1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

Социальные функции физической культуры.

Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.

Понятие о рефлексорной дуге.

Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

Физиологическая классификация физических упражнений.

Показатели тренированности в покое.

Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

Т.1.3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Профессиональная направленность физической культуры.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основы организации физического воспитания в вузе.

Т.1.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие "здоровье", его содержание и критерии.

Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Здоровый образ жизни студента.

Влияние окружающей среды на здоровье.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Организация режима питания, сна, учёбы, отдыха, двигательной активности.

Гигиенические основы закаливания.

Профилактика вредных привычек.

Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Т.2.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка.

Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, психологическая подготовленность)

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Интенсивность физических нагрузок.

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями.

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Т.2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формы самостоятельных занятий.

Содержание самостоятельных занятий.

Возрастные и гендерные особенности содержания занятий.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

Учет индивидуальных особенностей.

Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

Элементы закаливания.

Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Т.2.3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

Дневник самоконтроля.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Т.3.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов.

Использование физических упражнений для подготовки к труду.

Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

Место ППФП в системе физического воспитания.

Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Методика подбора средств ППФП студентов.

Организация и формы ППФП в вузе.

Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.

Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.

Т.3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Методические основы производственной физической культуры.

Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

Производительная физическая культура в рабочее время.

Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Дополнительные средства повышения работоспособности.

Т.3.3. Воспитание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Физкультурное и спортивное воспитание.

Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности.

Формирование спортивной культуры.

Воспитание моральных и волевых качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирования нравственно-волевой сферы студентов.

Т.3.4. Формирования нравственно-волевой сферы студентов.

Воспитание моральных и волевых качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирования нравственно-волевой сферы студентов с использованием ценностного потенциала физической культуры.

Т.4.1 Принципиальное отличие занятий спортом от других видов занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт, его цели и задачи.

Спорт высших достижений.

Единая спортивная классификация.

Национальные виды спорта.

Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Т.4.2.Студенческий спорт, его организационные особенности.

Спорт в высшем учебном заведении.

Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".

Особенности организации учебных занятий на основном и спортивном отделении.

Спорт и досуг студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

Система студенческих спортивных соревнований.

Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Т.4.3 Нетрадиционные системы физических упражнений.

Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

- выносливость;
- силу;
- скоростно-силовые качества и быстроту;
- гибкость;
- координацию движений (ловкость).

Примерные тесты

Тесты № 1.

1. Основными специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанги и т.д.

2. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

3. Под методом физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины для выполнения двигательного действия;
- 4) способ применения физических упражнений.

4. Какой из ниже перечисленных методов имеет большое значение в младшем школьном возрасте при формировании двигательного умения:

- 1) словесный;
- 2) наглядный;
- 3) стандартного упражнения;
- 4) описание.

5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физической подготовкой;
- 4) физическим образованием.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе.

- 1) результат научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознание понимания людьми явления упражняемости (повторяемости движений);
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

8. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптивной сбалансированной динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуальности;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

10. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность ФВ в соответствии с возрастными этапами и стадиями развития человека:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

11. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупность) которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) темпом движения;
- 3) их содержанием;
- 4) длительностью их выполнения.

13. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесный метод (распоряжения, команды, указания) и метод наглядного воздействия;
- 2) метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) метод срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы контроля и самоконтроля.

14. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на :

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

15. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

16. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

17. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;

4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуальности;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного нарастающе-тренирующих воздействий.

19. Физическая культура это:

а) это совокупность достижений общества, в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека;

б) это естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека;

в) это педагогический процесс направленный на совершенствование морфологических функций, моральных и волевых проявлений человека, вооружая его знаниями, умениями и навыками для достижения наилучших результатов в труде и защите Родины.

20. Основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания.

- а) развитие физических качеств;
- б) развитие математического мышления;
- в) укрепление здоровья, закаливание организма;
- г) овладение техникой выполнения специальных спортивных упражнений.

Тест № 2.

1. Основные средства физического воспитания.

- а) физические упражнения, закаливание, бег;
- б) физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы, плавание, закаливание;
- г) прыжки, метание, бег.

2. Какие физические качества отражает способность организма выполнять двигательное действие с максимальной скоростью.

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) гибкость;
- г) ловкость.

3. Какое физическое качество отражает способность организма, противостоять утомлению при какой – либо двигательной деятельности.

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

4. Каким способом проводятся упражнения в равновесии, ходьбе на гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков.

- а) фронтальный способ;
- б) поточный способ;

- в) групповой способ;
- г) индивидуальный .

5. Какими способами проводятся упражнения в метании малого мяча на дальность в горизонтальную цель.

- а) фронтальный способ;
- б) поточный способ;
- в) групповой способ;
- г) индивидуальный .
- д) посменный.

6. По задачам урока определите его тип.

Задачи: 1) Ознакомить учащихся с организацией и проведением уроков и подготовкой к ним.

2) Разучить комплекс гимнастики до занятий.

3) Воспитывать чувство бережного отношения к спортивному инвентарю.

- а) вводный урок;
- б) ознакомление с новым материалом;
- в) совершенствование;
- г) учетный урок.

7. Задача урока провести учет выполнения упражнения в равновесии.

- а) вводный урок;
- б) ознакомление с новым материалом;
- в) смешанный урок;
- г) учетный урок.

8. Что входит в содержание подготовительной части занятия.

- а) решение основных задач, связанных с формированием у учащихся определенных двигательных навыков и развитие физической культуры;
- б) организация функций организма;
- в) выполнение комплекса общеразвивающих упражнений;
- г) снижение эмоционального возбуждения.

9. Основная форма работы по физическому воспитанию в школе.

- а) гимнастика до занятий;
- б) прогулки, экскурсии, походы;
- в) урок физической культуры;
- г) внеклассные мероприятия.

10. Основной документ работы по физическому воспитанию в ВУЗе.

- а) план – конспект урока;
- б) четвертной план;
- в) учебная программа;
- г) учебник по методике физического воспитания.

Тест № 3.

Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке.

Необходимо дать правильный ответ, т.е. правильное определение каждому термину и записать правильный ответ в первую графу таблицы.

Номер (определения)	ответа	Термин (понятие)	Определение
		Физическое образование	1.Естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека
		Физическое воспитание	2.Физическая подготовка организма имеющая прикладной характер
		Физическая культура	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы ей присущие
		Профессиональная физическая подготовка	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передача специальных физкультурных знаний
		Физическое развитие	5. Это совокупность достижений общества, в деле создания и рационального использования специальных средств и методов для целенаправленного физического совершенствования человека.
		спорт	6. Педагогический процесс направленный на совершенствование морально-волевых качеств, вооружение его знаниями, умениями и навыками для достижения наилучшего результата в труде и защите Родины.

2. Перечислите важнейшие оздоровительные задачи физического воспитания.

3. Перечислите важнейшие воспитательные задачи физического воспитания.

4. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях называется:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1) физической культурой; | 3) физическим воспитанием; |
| 2) физической подготовкой; | 4) физическим образованием; |

5. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе.

- 1) результат научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

- 3) осознание понимания людьми явления упражняемости (повторяемости движений);
- 4) желание заниматься физическими упражнениями;

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

9. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупность) которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

10. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

11. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. их формой; | 3. темпом движения; |
| 2. их содержанием; | 4. длительностью их выполнения. |

12. Под методом физического воспитания понимаются:

1. основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
2. те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
3. конкретные побуждения, причины для выполнения двигательного действия;
4. способ применения физических упражнений.
- 5.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на :

1. методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

14. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуальности;
3. принцип научности;
4. принцип связи теории с практикой.

15. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1. принцип научности;
2. принцип доступности и индивидуальности;
3. принцип непрерывности;
4. принцип постепенного нарастающе-тренирующих воздействий.

16. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность ФВ в соответствии с возрастными этапами и стадиями развития человека:

1. принцип научности;
2. принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
3. принцип систематичности и последовательности;
4. принцип всестороннего развития личности.

Тест № 4.

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение» (структура урока).

Составные части урока	Назначение

2. Впишите в таблицы типы уроков ФК, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип урока	Направленность (назначение) урока

3. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков ФК:

- 1.
- 2.
- 3.

4.

4. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы занятий		
«Малые» формы занятий	«Крупные» формы занятий	Соревновательные

5. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) предварительная разработка и определение ответной реакции обучаемых на учебный материал;
- 4) предварительная разработка деятельности учителя в процессе воспитания учеников;

6. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многообразная работа по ФВ в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по ФВ;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

7. Группа, которая формируется из студентов без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

8. В системе физического воспитания физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках ФК при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

9. Укажите среди нижеперечисленных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

4) содействие улучшению физического развития.

10. В основной части урока ФК вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или элементы;
- 3) выполняются элементы, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие силы.

11. Как называется способ выполнения физкультурных упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 5) фронтальным.

12. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

13. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике ФВ и С показатели реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

14. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся, при котором вся группа выполняет одно и то же задание учителя ФК:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

15. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке ФК материала преподавателю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

Примерные темы рефератов для самостоятельной работы

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
5. Методика развития силы в различные возрастные периоды.
6. Методика развития выносливости в различные возрастные периоды.
7. Методика развития ловкости в различные возрастные периоды.
8. Методика развития гибкости в различные возрастные периоды.
9. Утомление и восстановление при занятиях физическими упражнениями.
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

11. Стрейчинг как вид оздоровительного воздействия на организм.
12. Основные стороны подготовки спортсмена.
13. Оценка и коррекция телосложения.
14. Формирование правильной осанки средствами физического воспитания.
15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.
16. Корректирующая гимнастика для глаз средствами физического воспитания.
17. Лечебная физкультура при различных патологиях.
18. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств.
19. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
20. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
21. Национальные виды спорта и игры народов мира.
22. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
23. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
24. Значение гигиенических требований и норм для организма.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценки:

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите: обозначена проблем и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «**не зачтено**» - в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объем, были неточности в ответах на дополнительные вопросы, тема реферата не раскрыта, налицо непонимание проблемы;

Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету (ОК-7)

1. Основные понятия теории физической культуры и спорта.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Цель, задачи, средства и методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания.
6. Проблемы международного спортивного и олимпийского движения.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Социальные функции физической культуры.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
13. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
14. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
Понятие о рефлексной дуге.
15. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

16. Физиологическая классификация физических упражнений.
17. Показатели тренированности в покое.
18. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
19. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
20. Физическая культура в структуре профессионального образования.
21. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
22. Профессиональная направленность физической культуры.
23. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
24. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
25. Основы организации физического воспитания в вузе.
26. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
27. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
28. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
29. Здоровый образ жизни студента.
30. Влияние окружающей среды на здоровье.
31. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
32. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
33. Организация режима питания, сна, учёбы, отдыха, двигательной активности.
34. Гигиенические основы закаливания.
35. Профилактика вредных привычек.
36. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка.
39. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
40. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, психологическая подготовленность)
41. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
42. Интенсивность физических нагрузок.
43. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
44. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
45. Формы занятий физическими упражнениями.
46. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
47. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
48. Формы самостоятельных занятий.
49. Содержание самостоятельных занятий.
50. Возрастные и гендерные особенности содержания занятий.
51. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
52. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
53. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
54. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
55. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

56. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
57. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
58. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
59. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
60. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
61. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
62. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
63. Дневник самоконтроля.
64. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
65. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
66. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
67. Использование физических упражнений для подготовки к труду.
68. Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
69. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
70. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
71. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
72. Место ППФП в системе физического воспитания.
73. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
74. Методика подбора средств ППФП студентов.
75. Организация и формы ППФП в вузе.
76. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
77. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
78. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
79. Методические основы производственной физической культуры.
80. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
81. Производственная физическая культура в рабочее время.
82. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
83. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
84. Дополнительные средства повышения работоспособности.
85. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
86. Физкультурное и спортивное воспитание.
87. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности.
88. Формирование спортивной культуры.
89. Воспитание моральных и волевых качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями.
90. Формирования нравственно-волевой сферы студентов.

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

Критерии оценки знаний студентов на зачете

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; без ошибок выполнил практическое задание. Минимальное количество баллов, которые должен набрать студент в течении семестра, составляет – 61 балл.

Студент подтвердил своими ответами сформированность компетенций, предусмотренных ФГОС.

Оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, который в течении семестра не набрал минимальное количество баллов (61 балл). В ответах на вопросы к зачёту допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах изучения дисциплины у студента нет, что демонстрирует несформированность у студента соответствующих компетенций, предусмотренных ФГОС.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» рабочим учебным планом предусмотрены следующие виды учебных занятий: лекции, самостоятельная работа студентов.

Формы работы со студентами: обратная связь в ходе **лекционных** занятий (вопросы к студентам, побуждающие высказать свое мнение по исследуемой проблеме; вопросы к преподавателю, позволяющие уточнить информацию); консультирование при подготовке к занятиям; информационная и методическая помощь при подготовке к деловой игре.

Студенту необходимо глубоко ознакомиться с проблематикой лекции. Не допускается механическое переписывание материала из одного-двух источников, использование чужих конспектов или плагиат Internet информации. Критическое осмысление материала, разных взглядов на научную проблему, построение доказательных, аргументированных выступлений способствует формированию самостоятельного творческого мышления, крайне необходимого современному высококвалифицированному специалисту, ориентированному на деятельность в условиях высокой конкуренции.

Таким образом, готовясь к лекции, студенты должны:

1. Ознакомиться с рекомендованной литературой и изучить необходимый материал;
2. Рассмотреть различные точки зрения по вопросу;
3. Выделить проблемные области;
4. Сформулировать собственную точку зрения;
5. Предусмотреть спорные моменты и сформулировать дискуссионный вопрос.

При написании реферата по заданной теме студенты составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками, систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

Знания студентов, обнаруженные на занятиях, комментируются преподавателем и

обязательно оцениваются. Оценки заносятся в журнал и учитываются при выставлении итоговой (или Модульной) оценки по учебной дисциплине.

Непременным условием успешной учебной деятельности студентов является не только активная работа в аудитории, но и планомерная (своевременная и в объеме не менее предусмотренного рабочей программой дисциплины) **самостоятельная работа**, предусмотренная учебным планом. Рабочей программой по дисциплине предусмотрено также самостоятельное изучение отдельных тем в каждом разделе. Эти темы указаны в табл. 4.1 рабочей программы дисциплины.

Самостоятельная работа призвана способствовать более глубокому усвоению изучаемой дисциплины, формировать навыки информационно-эвристической и аналитической работы, а также ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике. В ходе самостоятельной работы студентам важно выработать навыки самостоятельного поиска источников информации, умелого их использования при доработке конспектов лекций и постепенно перейти от деятельности, выполняемой под руководством преподавателя, к деятельности, организуемой самостоятельно, к полной замене контроля со стороны преподавателя самоконтролем.

Самостоятельная работа студентов должна носить систематический характер.

Проработка учебного материала после проведенных лекционных занятий осуществляется по конспектам лекций с привлечением учебной и научной литературы, нормативных документов.

Первый шаг в самостоятельной работе студентов: после лекционного занятия в этот же день изучить конспект лекции и осмыслить прочитанное, выделить места, вызывающие дополнительные вопросы. Затем, обратившись к перечню рекомендованной, основной и дополнительной литературы по данной теме, дополнить конспект лекции. В результате такой работы должно сложиться понимание основных вопросов темы.

Правильно и своевременно выполненная самостоятельная работа способствует развитию рациональных приемов познавательной деятельности в процессе изучения дисциплины. В последующем, на лекционных занятиях, происходит углубление и расширение знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы.

7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1. Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

2. *Бегидова Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59

Дополнительная литература:

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2014. - 144 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]: 60x90 1/16. - (Высшее образование:Бакалавриат).

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы:

Электронный учебник по физическому воспитанию –
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm ЭБС.

Примерная программа по физической культуре. - <http://dokuments.htm> ЭБС

Электронные библиотечные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система ГидроМетеоОнлайн- <http://elib.rshu.ru/>
2. Информация электронной библиотечной системы <http://znanium.com/>
3. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
4. Издательство ЮРАЙТ <https://biblio-online.ru/>

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Программное обеспечение:

1. Операционная система WindowsXP, MicrosoftOffice 2007
2. Программы электронных таблиц Excel
3. Текстовый редактор Word
4. Программа для создания презентаций PowerPoint
5. Программа распознавания текста FineReader

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные аудитории оборудованы видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном, персональным компьютером с выходом в сеть Интернет; помещения для проведения семинарских и практических занятий оборудованы учебной мебелью; библиотека имеет рабочие места для студентов; компьютерные классы оснащены видеопроекционным оборудованием, средствами звуковоспроизведения, экраном, персональными компьютерами с выходом в сеть Интернет.

9. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

**Аннотация рабочей программы
«Физическая культура и спорт»**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является одной из дисциплин базовой части блока 1 рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.05 «Прикладная гидрометеорология», профиль «Прикладная метеорология».

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки подготовки 05.03.05 «Прикладная гидрометеорология».

Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции ОК-7 выпускника.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая культура личности, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А также ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, самостоятельная работа студента, консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинговой оценки успеваемости, рубежный контроль в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

Очная форма обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов. Контактная работа составляет 28 часов по очной форме обучения: 14 – лекции, 14– практические, самостоятельная работа студента – 44 часов.

Заочная форма обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Контактная работа составляет 10 часов по заочной форме обучения: 4 – лекции, 4 –практические занятия; самостоятельная работа студента – 62 часа.