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 природопользования»

Рабочая программа по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность (профиль):
Природопользование

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год поступления 2020

Согласовано
Руководитель ОПОП
«Экология и природопользование»

Цай С.Н.

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

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
15 июня 2021 г., протокол № 11

Зав. кафедрой Цай С.Н.

Авторы-разработчики:
Гунажоков И.К.

Туапсе 2021

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2021/2022 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры МЭиП от 15.06.2021 г. № 11

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на _____/_____ учебный год с изменениями (см. лист изменений)**

Протокол заседания кафедры _____ от __.__.20__ №__

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНЯ

Семестр	Всего по ФГОС Час/ ЗЕТ	Аудиторных Час	Лек-ций, Час	Практич. занятий, Час	Лаборат. работ, Час	СРС, Час	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
2	82			56		26	зачёт
3	82			28		54	зачёт
4	82			28		54	зачёт
5	82			28		54	зачёт
Итого	328			140		188	

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

Целью физического воспитания студентов вузов является 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;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является одной из дисциплин по выбору вариативной части блока 1 рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», профиль «Природопользование».

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.

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:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- методы и средства физической культуры;
- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физическойкультуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей,профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

владеть:

- приемами самоорганизации и организации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности; комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательнымдействиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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

Общекультурные:

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

2.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является одной из дисциплин по выбору вариативной части блока 1 рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», профиль «Природопользование».

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 в организации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Наименование раздела (темы) дисциплины	**Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы**			
	Всего	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	-	-	-
Контактная работа студентов с преподавателем (по всем видам учебных занятий)	**140**	56	56	28
Аудиторная работа (всего):	140	56	56	28
В том числе:				
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия	140	56	56	28
Самостоятельная работа обучающегося	**188**	26	108	54
Вид промежуточной аттестации (зачёт)				

Объём дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Физическая культура и спорт (Элективный курс)	**Очное отделение**						
	Семестры						**Итого**
		2	**3**	**4**	**5**		
Занятия ОФП		56	28	28	28		140
Занятия физической культурой на основе избранного вида спорта		56	28	28	28		140
Занятия лечебной физической культурой		56	28	28	28		140
Промежуточный контроль		зачет	зачет	зачет	зачет		**зачет**

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

4.1. Теоретический курс учебным планом не предусмотрен

4.2. Практические занятия (ОК-8)

Семестр	**Цель занятий**	**Наименование и краткое содержание практических занятий**	**Объем в часах (включая СРС)**
1	Введение в курс.	Подготовка к выполнению тестов по определению исходного уровня физической подготовленности.	2
	Определение исходного уровня физической подготовленности.	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности	4
	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	24
	Формирование двигательных навыков.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	22

	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	2
2	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26
	Формирование двигательных навыков и координации движений.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	24
	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4
3	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26
	Формирование двигательных навыков и координации движений.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	24
	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4
4	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26
	Формирование двигательных навыков и координации движений.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	24

	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4
5	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26
	Формирование двигательных навыков и координации движений.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	26
	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4
6	Развитие физических качеств.	ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26
	Формирование двигательных навыков и координации движений.	Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	26
	Подведение итогов.	Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4
		Итого часов:	**328**

Распределение аудиторных часов по видам занятий

Виды учебно-тренировочных занятий	**Семестры**						**Итого**
		2	**3**	**4**	**5**		
Легкая атлетика		24	12	16	8		60
Спортивные игры		24	8	8	12		52
Гимнастика		4	-	4	-		8
Туризм		4	8	-	8		20
Итого часов		56	28	28	28		**140**

Содержание и объем занятий студентов, занимающихся физической культурой на основе избранного вида спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол)

Виды учебно-тренировочной работы	Семестры						Всего
		2	**3**	**4**	**5**		
Общая физическая подготовка		24	11	11	11		57
Специальная физическая подготовка		10	5	5	5		25
Техническая подготовка		20	10	10	10		50
Тактическая подготовка		-	-	-	-		
Судейство		2	2	2	2		8
Итого часов:							**140**

Содержание и объем занятий для студентов, занимающихся ЛФК (лечебной физической культурой)

Комплексы физических упражнений, используемые в целях оздоровительного лечения.	**Семестры**					
		2	**3**	**4**	**5**	
Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах.		**10**	**5**	**5**	**5**	
Комплекс специальных корригирующих упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		**4**	**2**	**2**	**2**	
Комплекс специальных упражнений для формирования и укрепления навыков правильной осанки.		**4**	**2**	**2**	**2**	
Комплекс специальных упражнений для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.		**4**	**2**	**2**	**2**	
Дыхательные упражнения: *1. обучение правильному дыханию;* *2. упражнения для укрепления мышц диафрагмы;* *3. упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.*		**6** *2* *2* *2*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	
Развитие координации движений: *1. упражнения с предметами и без них;* *2. ритмическая гимнастика.*		**4** *2* *2*	**2** *1* *1*	**2** *1* *1*	**2** *1* *1*	
Комплекс специальных упражнений при заболеваниях органа зрения.		**2**	**1**	**1**	**1**	
Комплекс специальных упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях.		**2**	**1**	**1**	**1**	
Игры: *1. подвижные игры целенаправленного характера;* *2. подвижные игры тренирующего характера;* *3. подвижные игры с элементами упражнений на координацию.*		**6** *2* *2* *2*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	
Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа.		**4**	**2**	**2**	**2**	
Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц.		**4**	**2**	**2**	**2**	

Проведение контрольных мероприятий: *1. тесты;* *2. медицинский контроль;* *3. педагогический контроль.*		**6** *2* *2* *2*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	**3** *1* *1* *1*	
Итого часов:		**56**	**28**	**28**	**28**	

4.3 Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

4.4 Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены

4.5 Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена

5. Образовательные технологии

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

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков, достижение необходимого уровня физической подготовленности, как важной составляющей будущей профессиональной деятельности. Занятия физическими упражнениями строятся на основе общих методических и специфических принципах физического воспитания.

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

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.

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.

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

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов. Практ занятия + СРС	Компетенции		$t_{ср}$
		ОК-7	Общее кол-во компетенций	
Подготовка к выполнению тестов по определению исходного уровня физической подготовленности.	2	+	1	2
Тестирование с целью определенияисходного уровня физической подготовленности	4	+	1	4
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	24	+	1	24
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	22	+	1	22
Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	2	+	1	2
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26		**1**	26
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	24	+	1	24
Тестирование с целью определениядостигнутого уровня физической подготовленности	4	+	1	4
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26	+	1	26
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических	24	+	1	24

упражнений.				
Тестирование с целью определения достигнутого уровня физической подготовленности	4	+	1	4
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26	+	1	26
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	24	+	1	24
Тестирование с целью определения достигнутого уровня физической подготовленности	4	+	1	4
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26	+	1	26
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	26	+	1	26
Тестирование с целью определения достигнутого уровня физической подготовленности	4	+	1	4
ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние и длинные дистанции), прыжки в длину с места и разбега, метания, силовая подготовка, комплексы упражнений для мед.групп, спортивные игры. Тесты.	26	+	1	26
Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.	26	+	1	26
Тестирование с целью определения достигнутого уровня физической подготовленности	4	+	1	4
Итого за 2,3,4,5 семестры	**328**			
Трудоемкость формирования компетенций	**328**			

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

При освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» формируются следующие общекультурные компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Указанные компетенции формируются в соответствии со следующими этапами:

- Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями (лекционные занятия, самостоятельная работа студентов).
- Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов).
- Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защиты рефератов, а также участие в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

1. **пороговый уровень** является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;
2. **продвинутый уровень** характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершению освоения дисциплины;
3. **эталонный уровень** характеризуется максимально возможной выраженностьюкомпетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенции (ОК-8) в процессе выполнения контрольных нормативов и защиты:

3 балла за сдачу контрольного норматива соответствует пороговому уровню сформированности компетенции на данном этапе ее формирования, 4 балла – продвинутому уровню; 5 баллов – эталонному уровню.

Сформированность уровня компетенции не ниже порогового является основанием для допуска обучающегося к промежуточной аттестации по данной дисциплине.

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет, оцениваемый по принятой в ФГБОУ ВО в г.Туапсе РГГМУ системе: «зачтено», «незачтено».

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 задания/тесты для текущего контроля

Примерные тесты (ОК-8):
Контрольные тесты по дисциплине «Волейбол»
1, 2, 3, 4 семестр

Практические тесты	***Баллы***				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачи мяча сверху над собой в круге.	12	10	8	7	6

Передачи мяча снизу над собой в круге.	10	8	6	5	4
Подачи по 3 направлениям. (12 подач)	10	8	6	5	4

Вопрос по теории: Площадка, оборудование, инвентарь.

5, 6 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачи мяча в парах.	15	12	10	9	8
Нападающий удар по зонам. (10 попыток)	6	5	4	3	2
Подачи по зонам. (12 подач)	10	8	6	5	4

Вопрос по теории: Правила по волейболу. Судейство.

Контрольные тесты по дисциплине «Баскетбол»

1, 2, 3, 4 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Броски со штрафной линии в кольцо. (10 попыток)	6	5	4	3	2
Броски с точек. (20 попыток)	10	9	8	7	6
Ведение мяча, два шага бросок. (10 попыток)	8	7	6	5	4

Вопрос по теории: Площадка, оборудование, инвентарь.

5, 6 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Броски со штрафной линии в кольцо. (10 попыток)	7	6	5	4	3
Броски с точек. (20 попыток)	12	10	8	7	6
Ведение мяча, два шага бросок. (10 попыток)	9	8	7	6	5

Вопрос по теории: Правила по баскетболу. Судейство.

Контрольные тесты по дисциплине «Настольный теннис»

1, 2, 3, 4 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Подача закрытой стороной ракетки. (10 попыток)	9	8	7	6	5
Подача открытой стороной ракетки. (10 попыток)	9	8	7	6	5
Держание мяча на столе. (Передачи в парах)	15	12	10	9	8

Вопрос по теории: Площадка, оборудование, инвентарь.

5, 6 семестр

Практические тесты	5	4	3	2	1
Передачи открытой стороной ракетки. (Справа – направо)	10	9	8	7	6

Передачи закрытой стороной ракетки. (Слева – налево)	8	7	6	5	4
Атака с приема усложненной подачи. (10 попыток)	6	5	4	3	2

Вопрос по теории: Правила по настольному теннису. Судейство.

Контрольные тесты по дисциплине «Футбол»

1, 2, 3, 4 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Жонглирование мячом.	9	7	5	4	3
Обводка 4 стоек на время. 20 метров. (сек.)	8	9	10	12	15
Удары по воротам на точность. 4 угла. (10 попыток)	8	7	6	5	4

Вопрос по теории: Площадка, оборудование, инвентарь.

5, 6 семестр

Практические тесты	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Жонглирование мячом.	12	10	8	7	6
Обводка 4 стоек на время. 20 метров. (сек.)	7	8	9	10	12
Удары по воротам на точность. 4 угла. (10 попыток)	9	8	7	6	5

Вопрос по теории: Правила по футболу. Судейство.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	10	13	9	10	12

	(кол-во раз)						
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10

	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							

7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

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

Критерии оценки знаний студента на зачёте

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

Оценки **«зачтено»** заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; выполнившему контрольные нормативы, ответившему на все вопросы реферата.

Оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы и не справившемуся с контрольными нормативами.

Как правило, оценка **«не зачтено»** ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закреплённых за данной дисциплиной).

Методические рекомендации преподавателю по дисциплине (модулю)

Для допуска к занятиям по физическому воспитанию все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в ФГБОУ ВО РГГМУ в г.Туапсе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная и специальная группы.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Студентам, отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

К специальной группе относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Студентам, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством преподавателя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

№	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю (мин.)
1	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180

3	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Общие показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов специального медицинского отделения занимающихся лечебной физической культурой

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечно-сосудистой системы	Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием. Упражнения с резким увеличением ЧСС, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег. Длительные упражнения в положении стоя. Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе. Дозированный бег в медленном темпе. Упражнения на координацию, воспитание правильной осанки. Ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например, быстрый подъем туловища изи.п. лежа, в положении сидя и обратно. Ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.	Упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения. Упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфокровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря. Дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	Общеразвивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, включаются подвижные игры и

			упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.	Упражнения из и.п. лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота. ОРУ в спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упражнения, плавание, прогулки на лыжах, самомассаж живота.
6	Нервной системы	Упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы. Упражнения на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упражнения в наклон, кувыркания. Монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска. Злоупотребление строевыми упражнениями.	ОРУ с соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, силовые упражнения, статические упражнения.
7	Органов зрения	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки глаза. Упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.). Упражнения с натуживанием. Бокс, борьба, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, акробатика, футбол, б/б, хоккей, регби.	Общеразвивающие, дыхательные, корригирующие упражнения, упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, специальные упражнения для наружных и внутренних мышц глаза, упражнения на расслабления мышц конечностей, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8	Ожирение	Противопоказания, связанные с сопутствующими заболеваниями.	ОРУ. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упражнения, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи). Все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
9	Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упражнения в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	Упражнения на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упражнения для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловища). Плавание, лыжи, упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы. Использование специальных приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина предусматривает практические занятие каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
- прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
  предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к **практическим занятиям** необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

Организация самостоятельной работы предполагает, что преподаватель даёт лишь необходимый лекционный материал, остальную информацию студент добывает самостоятельно, без участия преподавателя.

Реферат – краткое изложение научной и специальной литературы по определённой проблеме или анализ источников. Их цель – научить студента пользоваться литературой, статистическими данными, критически осмысливать теорию и практику рассматриваемых проблем, привить умение чётко и логично излагать материал в письменном виде.

Общие требования, предъявляемые к реферату:

- реферат должен представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине;
- основой реферата должны служить современные научные публикации;
- содержание рассматриваемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи с учётом требований нормоконтроля и предоставление её преподавателю;
- защита реферата

Доклады, по сути своей близки к рефератам, однако их область существенно уже. Подготовка доклада позволяет студенту основательно изучить интересующий его вопрос, изложить материал в компактном и доступном виде, привнести в текст полемику, приобрести навыки научно-исследовательской работы.

Для удачной и результативной самостоятельной работы студент должен владеть **правилами конспектирования:**

- укажите выходные данные источника – автор, наименование, год и место издания, количество страниц;

- оставьте широкие поля – для уточнений, дополнений, собственных мыслей;
- структурно разделите конспект на составные части в соответствии с планом;
- записывать только самое главное, избегая сокращений;
- выделять наиболее важные положения изучаемого источника;

Самостоятельная работа студента даёт положительный результат лишь тогда, когда она является целенаправленной, систематической и планомерной.

В процессе прохождения элективного курса физической культуры студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическим упражнения ми и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

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.znanium.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 РГГМУ ГидроМетеоОнлайн- http://elib.rshu.ru/

2. Информация электронной библиотечной системы http://znanium.com/
3. Издательство ЮРАЙТ https://biblio-online.ru/
4. Издательство НЭБ (Национальная электронная библиотека) http://нэб.рф/
5. «Полпред»-деловые справочники http://polpred.com/
6. Издательство «Проспект науки» http://www.prospektnauki.ru/

Профессиональные базы данных

Научная электронная библиотека http://elibrary.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. СПС 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.

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

Приложение 1

Аннотация рабочей программы
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту вариативной части рабочего учебного плана бакалавров по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», профиль «Природопользование».

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование».

Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции ОК-8 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 и её освоение позволяет обеспечить формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Результатом обучения должно стать - устойчивая мотивация и потребность к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинговой оценки успеваемости, и промежуточной аттестации в форме зачета.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.