



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.01 МОВС-16,17,18.plx | | | |  | стр. 4 |
| **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | |
| 1.1 | Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. | | | | |
| 1.2 | Задачи дисциплинины: | | | | |
| 1.3 | - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; | | | | |
| 1.4 | - знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; | | | | |
| 1.5 | - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; | | | | |
| 1.6 | - 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 и спорте; | | | | |
| 1.7 | -приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП** | | | | | |
| Цикл (раздел) ОПОП: | | | Б1.Б | | |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | |
| 2.1.1 | знания и умения, полученные при освоении предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе | | | | |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | |
| 2.2.1 | Элективный курс по физической культуре. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |
| **ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность** | | | | | |
| **Знать:** | | | | | |
| Уровень 1 | | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | | | |
| Уровень 2 | | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | | | |
| Уровень 3 | | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | | | |
| **Уметь:** | | | | | |
| Уровень 1 | | выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры | | | |
| Уровень 2 | | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств физической культуры | | | |
| Уровень 3 | | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | | | |
| **Владеть:** | | | | | |
| Уровень 1 | | навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья | | | |
| Уровень 2 | | навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях | | | |
| Уровень 3 | | в процессе активной творческой деятельности навыками по формированию здорового образа жизни | | | |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен** | | | | | |
| **3.1** | **Знать:** | | | | |
| 3.1.1 | -оздоровительные системы физического воспитания, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | | | | |
| **3.2** | **Уметь:** | | | | |
| 3.2.1 | -разрабатывать индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики, организовывать коллективные формы разнообразных занятий физической культурой | | | | |
| **3.3** | **Владеть:** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.01 МОВС-16,17,18.plx | | |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 3.3.1 | -навыками и умениями повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, по формированию здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | **Инте**  **ракт.** | **Примечание** | |
|  | | **Раздел 1. I семестр** |  |  |  |  |  |  | |
| 1.1 | | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1  Э1 Э2 | 2 |  | |
| 1.2 | | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 9 |  |  | 0 |  | |
| 1.3 | | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1  Э2 Э3 | 2 |  | |
| 1.4 | | Гимнастика. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э5 | 0 |  | |
| 1.5 | | Легкая атлетика. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э4 | 0 |  | |
| 1.6 | | Легкая атлетика. /Пр/ | 1 | 9 |  |  | 0 |  | |
| 1.7 | | Спортивные игры. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э1 | 0 |  | |
| 1.8 | | Общефизическая и специальная физическая подготовка. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э1 | 0 |  | |
| 1.9 | | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. /Лек/ | 1 | 6 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.2 Л3.1  Э1 | 2 |  | |
|  | | **Раздел 2. II семестр** |  |  |  |  |  |  | |
| 2.1 | | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э2 | 0 |  | |
| 2.2 | | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. /Лек/ | 2 | 5 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 2.3 | | Гимнастика. /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.2  Э5 | 0 |  | |
| 2.4 | | Гимнастика. /Пр/ | 2 | 9 |  |  | 0 |  | |
| 2.5 | | Легкая атлетика. /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.2  Э4 | 0 |  | |
| 2.6 | | Спортивные игры. /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.2  Э2 | 0 |  | |
| 2.7 | | Общефизическая и специальная физическая подготовка. /Лек/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.2  Э1 | 0 |  | |
| 2.8 | | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры. /Лек/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1  Э2 Э3 | 0 |  | |
|  | | **Раздел 3. III семестр** |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.01 МОВС-16,17,18.plx | |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 3.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. /Лек/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2  Э1 Э2 | 0 |  | |
| 3.2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Пр/ | 2 | 3 | ОК-8 | Л1.1  Э3 Э4 | 0 |  | |
| 3.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1  Э3 Э4 | 0 |  | |
| 3.4 | Гимнастика. /Лек/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2  Э5 | 0 |  | |
| 3.5 | Легкая атлетика. /Пр/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2  Э4 | 0 |  | |
| 3.6 | Волейбол. /Пр/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2  Э1 | 0 |  | |
| 3.7 | Баскетбол. /Лек/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1  Э2 | 0 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | |
| **5.1. Контрольные вопросы и задания** | | | | | | | | |
| Темы контрольных работ 1-2 семестр  1. Что такое физическая культура?  2. Что лежит в основе физической культуры?  3. Что включает в себя понятие "Спорт" (дать определение)?  4. Физическое воспитание - что это?  5. Что включает в себя понятие "физическое развитие"?  6. Что относится к физическим (двигательным) качествам?  7. Что изучает гигиена?  8. В чем основной вред алкоголя?  9. В чем заключается основной вред никотина для организма?  10. Какую воду целесообразно употреблять при утолении жажды после тяжелой физической нагрузки?  11. На какие виды подразделяются воздушные ванны при закаливании организма, в какое время суток лучше всего принимать воздушные ванны?  12. Как действует на организм контрастный душ?  13. По какой методике применяется контрастный душ?  14. Как действует на организм продолжительный теплый душ?  15. Назвать лучшее время для приема солнечных ванн.  16. Назвать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.  17. Какие необходимо учитывать гигиенические правила при массаже?  18. Какова должна быть продолжительность сна у взрослого человека?  19. Какую функцию выполняют белки в организме?  20. Как правильно определить количество пищи при занятиях физическими упражнениями?  21. Задачи утренней гигиенической гимнастики, как действует на организм утренняя гимнастика?  22. Сколько упражнений рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику?  23. Какими упражнениями рекомендуется заканчивать утреннюю гигиеническую гимнастику?  24. Какова максимальная частота сердечных сокращений при выполнении утренней гимнастики?  25. Возможности какой функциональной системы организма человека определяют, измеряя пульс, и его норма в состоянии покоя?  26. Какую команду следует подавать для начала общеразвивающих упражнений в строю?  27. Относительно чего определяют направление движений при выполнении упражнений?  28. Что обозначают цифры перед описанием содержания упражнений?  29. Что означает сокращение И.П. в записях комплекса общеразвивающих упражнений?  30. Что означает сокращение О.С. в записях комплекса общеразвивающих упражнений?  31. Какова особенность показа упражнений перед строем?  32. Каков порядок записи отдельного движения в комплексе ОРУ?  33. Какие существуют формы записи ОРУ?  34. Какую команду следует подать для окончания общеразвивающего упражнения?  35. Какими способами принято проводить ОРУ?  36. Где должен располагаться ведущий при проведении ОРУ?  Контрольные вопросы к зачету 3-4 семестр  1. Что такое спортивная тренировка? | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.01 МОВС-16,17,18.plx | | |  |  | стр. 7 |
| 2. По какой пробе, тесту или индексу оценивается физическая работоспособность человека?  3. Какие понятия выражают эффект от тренировки?  4. Назвать субъективные методы самоконтроля.  5. Укажите нормальную (стандартную) реакцию организма человека на 3х-моментную пробу Летунова?  6. Назвать главное средство физической подготовки.  7. Из скольких частей состоит учебное занятие по физической культуре в ВУЗе?  8. Назовите правила и принципы занятий физическими упражнениями.  9. Сколько частей включает учебное занятие по физкультуре в общеобразовательной школе?  10. Назовите объективные методы самоконтроля.  11. На какие части условно делится физическая подготовка?  12. Назвать первую заповедь школы.  13. Назовите методы для развития физического качества – выносливости.  14. Сколько времени необходимо для разминки в подготовительной части занятия?  15. Какова допустимая частота сердечных сокращений в 3-ем режиме тренировки?  16. Дайте характеристику общей выносливости человека.  17. Назовите части учебно-тренировочного занятия.  18. Сколько физических качеств и каких (назвать) принято классифицировать в теории и практике физического воспитания?  19. Сколько и каких (назвать) существует видов силы человека?  20. Какой пульс и какова продолжительность нагрузки у начинающих развивать свою выносливость?  21. Назовите методы воспитания (развития) собственно-силовых способностей человека.  22. Перечислите отрицательные явления в процессе занятий физкультурой.  23. На что направлена специальная физическая подготовка?  24. Какое физическое качество необходимо развивать для подтягиваний?  25. Назовите методы развития гибкости человека.  26. По какой пробе или индексу можно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека?  27. Какова допустимая частота сердечных сокращений при воспитании выносливости?  28. Что обозначает понятие спортивная форма физкультурника и спортсмена?  29. Какие Вы знаете методы обучения движениям?  30. Каков двигательный режим школьника?  31. Назвать основные задачи классного руководителя в организации физического воспитания школьников. | | | | | |
| **5.2. Фонд оценочных средств** | | | | | |
| Фонд оценочных средств представлен в приложении. | | | | | |
| **5.3. Перечень видов оценочных средств** | | | | | |
| Тестовые задания в системе Moodle. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | |
| Л1.1 | Бишаева А.А. | Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие для студентов вузов:рек.УМО вузов России по образованию в области социал.работы | | Москва: КноРус, 2013, | |
| Л1.2 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для студентов вузов:допущено М-вом образования и науки РФ | | Москва: КноРус, 2013, | |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | |
| Л2.1 | Барчуков И.С., Нестеров А.А. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений | | Академия, 2006 | |
| Л2.2 | А.Н.Блеер, Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер | Терминология спорта: Для студентов высших учебных заведений | | Академия, 2010 | |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | |
| Л3.1 | Кутепов М.М., Житникова Н.Е. | Повышение конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе модернизации образования | | , | |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | | |
| Э1 | http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info | | | | |
| Э2 | http://online-ypoku.com/ | | | | |
| Э3 | http://www.gto.ru/ | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.01 МОВС-16,17,18.plx | |  | стр. 8 |
| Э4 | http://www.rusathletics.com/fed/dok/ | | |
| Э5 | http://sportgymrus.ru/ | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | |
| 6.3.1.1 | LMS Moodle, Пакет Microsoft Office (Word, Excel,PowerPoint и т.д.), Интернет браузер | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | | | |
| 6.3.2.1 | www.minstm.gov.ru Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ | | |
| 6.3.2.2 | www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | | |
| 6.3.2.3 | www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | | |
| 6.3.2.4 | www.elibrary.ru Научная электронная библиотека | | |
| 6.3.2.5 | www.ebiblioteka.ru Универсальные базы данных изданий | | |
|  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | |
| 7.1 | Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеры, спортивного инвентаря. | | |
| 7.2 | Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника. | | |
|  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | |
| Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 2  На странице сайта Мининского университета "Рейтинговая система оценки качества подготовки студентов"  http://www.mininuniver.ru/scientific/educftion/ozenkachest представлены нормативные документы:  - Положение о рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов  - Памятка студенту по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов | | | |

