


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан историко-филологического  
факультета

  
(Подпись) Сухова О.А.  
(Фамилия, инициалы)

« 25 » июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:

**44.03.05 Педагогическое образование**

Направленность (профили подготовки): Немецкий язык. Французский язык

Квалификация выпускника – *бакалавр*

Форма обучения: **очная**

Пенза, 2019

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и обеспечения работоспособности в будущей профессиональной деятельности.

## 2. Местодисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение дисциплины **Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт** является основой для последующего прохождения педагогической.

## 3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

| Коды компет енции | Наименование компетенции      | Индикатор достижения компетенции  | В результате освоения дисциплины обучающийся должен:                                   |
|-------------------|-------------------------------|---|--|
| УК-7              | Способен поддерживать должный | <i>ИУК-7.1:</i> выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания | <b>Знать:</b> -основные методы физического воспитания и самовоспитания, способствующие |

|  |  |  |
|--|--|--|
| уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности                            | повышению физиологических резервов организма с учетом современных здоровьесберегающих технологий;<br><b>Уметь:</b> системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания с учетом профессиональной деятельности.<br><b>Владеть:</b> методами и здоровьесберегающими технологиями для обеспечения охраны жизни и здоровья.   |
|  | <i>ИУК-7.2:</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> - роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре на предметной основе спортивных игр.<br><b>Уметь:</b> использовать современные средства и методы здоровьесберегающих технологий для обеспечения охраны жизни и здоровья;<br>- системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания.<br><b>Владеть:</b> - физическими качествами достаточными для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки. |
|  | <i>ИУК-7.3:</i> соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | <b>Знать:</b> - теоретические и практические положения здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> - методически грамотно планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности и пропагандировать их среди окружающих.<br><b>Владеть:</b> - способами совершенствования профессиональных знаний и умений используя современные методики и технологии здорового образа жизни путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | - методами педагогического контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом. |
|--|--|--|---|

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных.

#### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов дисциплины  | Семестр | Недели семестра | Виды учебной работы и трудоемкость<br>(в часах) |                      |                          |                           |                                  |         | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(по неделям<br>семестра) |                   |
|----------|--|---------|-----------------|---|----------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------|--|-------------------|
|          |  |         |                 | Аудиторная работа                               |                      |                          | Самостоятельная<br>работа |                                  |         | Собеседование  | Проверка реферата |
|          |  |         |                 | Всего   | Практические занятия | Др. виды контакт. работы | Всего                     | Подготовка к аудиторным занятиям | Реферат |  |                   |
| 1        | <b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | 1       | 1-2             | 4   | 4                    |                          | 4                         | 4                                |         | 8  | 16                |
| 2        | <b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.                | 1       | 3-4             | 4   | 4                    |                          | 4                         | 4                                |         | 8  | 16                |
| 3        | <b>Тема 3.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1       | 5-6             | 4   | 4                    |                          | 4                         | 4                                |         | 8  | 16                |
| 4        | <b>Тема 4.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  | 1       | 7-8             | 4   | 4                    |                          | 4                         | 4                                |         | 8  | 16                |
| 5        | <b>Тема 5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 1       | 9-10            | 4   | 4                    |                          | 4                         | 4                                |         | 8  | 16                |
| 6        | <b>Тема 6.</b> Здоровый образ жизни и его отражение в  | 1       | 11-12           | 4   | 4                    |                          | 7,75                      | 4                                | 3,75    |  | 16                |

|    |  |          |           |              |           |             |              |   |  |                          |         |
|----|--|----------|-----------|--------------|-----------|-------------|--------------|---|--|--------------------------|---------|
|    | профессиональной деятельности.   |          |           |              |           |             |              |   |  |                          |         |
| 7  | <b>Тема 7.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | 1        | 13-14     | 4            | 4         |             | 4            | 4 |  |                          | 16      |
| 8  | <b>Тема 8.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                              | 1        | 15-16     | 4            | 4         |             | 4            | 4 |  |                          | 16      |
| 9  | <b>Тема 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.   |          | 17        | 2            | 2         |             | 2            | 2 |  |                          | 16      |
| 10 | Другие виды контактной работы  |          |           | 0,25         |           | 0,25        |              |   |  |                          |         |
|    | <b>Итого семестр:</b>  | <b>1</b> | <b>17</b> | <b>34,25</b> | <b>34</b> | <b>0,25</b> | <b>37,75</b> |   |  |                          |         |
|    | <b>Общая трудоемкость - 72 часа</b>  |          |           |              |           |             |              |   |  |                          |         |
|    |  |          |           |              |           |             |              |   |  | Промежуточная аттестация |         |
|    |  |          |           |              |           |             |              |   |  | Форма                    | Семестр |
|    |  |          |           |              |           |             |              |   |  | Зачет                    | 1       |

## **4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### ***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.***

Физическая культура как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

### ***Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.***

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### ***Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.***

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### ***Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.***

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

### ***Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### ***Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.***

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

#### ***Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### ***Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### ***Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.***

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и



дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.

### **5. Образовательные технологии**

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

**Физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии.** Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

– ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

– занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

– в процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

– по профилактике вредных привычек;

– о здоровом образе жизни;

– о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

– о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

– об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

**Игровая технология.** Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

– для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры);

– для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

– для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

**Информационно-коммуникационная технология.** Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

– для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

– на сайте кафедры ФВ размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях, проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

– использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

**Технология уровневой дифференциации.** Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

– на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;

– при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;

– студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;

– для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;

– ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;

– студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

**Соревновательная технология.** Цель использования технологии – стимулировать максимальные проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

– при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;

– соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «разыгрывание ситуации в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную **самостоятельную работу**. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

– написание реферата;

– подготовка к экспресс-опросам;

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального учебного плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том

числе в электронной информационной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6.1. План самостоятельной работы студентов**

| № недели | Тема  | Вид самостоятельной работы       | Задание   | Рекомендуемая литература | Количество часов |
|----------|---|----------------------------------|---|--------------------------|------------------|
| 1-2      | <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | Подготовка к аудиторным занятиям | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятийный аппарат по дисциплине «Физическая культура и спорт».<br>2.Подготовить по ответы на вопросы собеседования.   | а) 1,2,3,6<br>б) 1,2     | <b>4</b>         |
| 3-4      | <b>Тема 2.</b><br>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.                | Подготовка к аудиторным занятиям | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам воздействие различных факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека<br>2. Подготовить ответы на вопросы собеседования.  | а) 1,3,5,7<br>б) 1,2     | <b>4</b>         |
| 5-6      | <b>Тема 3.</b><br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Подготовка к аудиторным занятиям | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.<br>2.Подготовить тему к вопросам собеседованию.              | а) 1,2,7<br>б) 1,2       | <b>4</b>         |
| 7-8      | <b>Тема 4.</b><br>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  | Подготовка к аудиторным занятиям | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.<br>2.Подготовить по литературным и интернет-источникам понятия «Физические качества» к собеседованию. | а)3,4<br>б) 1,2          | <b>4</b>         |

|       |   |   |  |                      |             |
|-------|---|---|--|----------------------|-------------|
| 9-10  | <b>Тема 5.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                       | Подготовка к аудиторным занятиям              | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам методики составления ОРУ.<br>2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.   | а) 1,2,3<br>б) 1,2,2 | <b>4</b>    |
| 11-12 | <b>Тема 6.</b><br>Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.                                   | –Подготовка к аудиторным занятиям<br>–Реферат | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам составляющие здорового образа жизни.<br>2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.<br>3. Изучить теоретический материал по основам биомеханики естественных локомоций.<br>4. Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата. | а) 2,6<br>б) 1,2     | <b>7,75</b> |
| 13-14 | <b>Тема 7.</b><br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | Подготовка к аудиторным занятиям              | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями.<br>2.Подготовить Дневник самоконтроля.   | а) 1-4<br>б) 1,2     | <b>4</b>    |
| 15-16 | <b>Тема 8.</b><br>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                              | Подготовка к аудиторным занятиям              | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятия краткую психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.<br>2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.   | а) 1,4<br>б) 1,2     | <b>4</b>    |
| 17    | <b>Тема 9.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.   | Подготовка к аудиторным занятиям              | 1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятие производственная физическая культура.<br>2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.<br>3. Изучить теоретический материал по методикам подбора средств ППФП.   | а) 4<br>б) 1,2       | <b>2</b>    |

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При подготовке к собеседованию и написанию реферата необходимо внимательно изучить теоретический материал по изучаемой теме и рекомендуемой литературе. Использовать ресурсы университетской библиотеки и сети Интернет.

## 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

### Контроль освоения компетенций

| № п/п | Вид контроля  | Контролируемые темы | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|-------|---------------|---------------------|--|
| 1.    | Собеседование | 1-9                 | УК-7   |
| 2.    | Реферат       | 1-9                 | УК-7   |
| 3.    | Зачет         | 1-9                 | УК-7   |

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля смотри (<http://moodle.pnzgu.ru/course/view.php?id=2225#section-6>)

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

### а) учебная литература

1. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие для ВУЗов/Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 268с.

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

3. А. Б. Муллер, Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

4. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

5. Л.Н. Гелецкая, Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

6. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>

7. Ю.Г. Фролова, Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>

### б) Интернет-ресурсы

| №  | Название сайта | Адрес сайта  | Краткая характеристика  |
|----|----------------|--|---|
| 1. | ЭБС Лань       | <a href="https://e.lanbook.com/">https:// e.lanbook.com/</a> | Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих |

|    |                 |   |  |
|----|-----------------|---|--|
|    |                 |   | издательств.   |
| 2. | ЭБС Znanium.com | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> | Издания учебной литературы, монографии, справочной литературы. |

**в) программное обеспечение:**

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows; Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

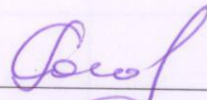
**г) другое материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Лыжная база (корпус № 14);
2. Плавательный бассейн ИФКиС;
3. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья, для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени);
4. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для н/тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная);
5. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Труд»;
6. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).

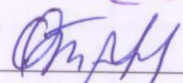
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 125.

Программу составили:

1. Рогов А.А., доцент, к.п.н. КФВ

  
\_\_\_\_\_

2. Терёхина О.В., ст. преп. КФВ

  
\_\_\_\_\_

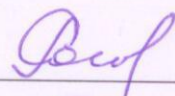
**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 11


от «24» 06 2019 года

Зав. кафедрой ФВ

  
\_\_\_\_\_ Рогов А.А.

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Иностранные языки и методика преподавания иностранных языков»

Зав. кафедрой ИЯиМПЯ

  
\_\_\_\_\_ Алешина Е.Ю.


24.06.2019

Программа одобрена методической комиссией историко-филологического факультета

Протокол № 7

от «25» июня 2019 года

Председатель методической комиссии  
историко-филологического факультета

  
\_\_\_\_\_ Тимакова А.А.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год  
и регистрации изменений**

| Учебный<br>год | Решение кафедры<br>(№ протокола, дата) | Внесенные изменения | Подпись<br>зав. кафедрой |
|----------------|--|---------------------|--------------------------|
|                |  |                     |                          |
|                |  |                     |                          |
|                |  |                     |                          |