

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета


С.В. Титов

« 26 » июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль подготовки) **Информатика**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

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 компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать	<i>ИУК-7.1:</i> выбирает здоровьесберегающие	Знать: -основные методы физического воспитания и

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	самовоспитания, способствующие повышению физиологических резервов организма с учетом современных здоровьесберегающих технологий; Уметь: системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания с учетом профессиональной деятельности. Владеть: 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		Знать: - роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре на предметной основе спортивных игр. Уметь: использовать современные средства и методы здоровьесберегающих технологий для обеспечения охраны жизни и здоровья; - системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания. Владеть: - 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		Знать: - теоретические и практические положения здорового образа жизни. Уметь: - методически грамотно планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности и пропагандировать их среди окружающих. Владеть: - способами

			<p>совершенствования профессиональных знаний и умений используя современные методики и технологии здорового образа жизни путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;</p> <p>- методами педагогического контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.</p>
--	--	--	---

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. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Для проведения учебной работы студенты распределяются в учебных группах на отделения основное, специальное, на основании заключения врачебной комиссии.

Для допуска студента к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо медицинское обследование и заключение врачебной комиссии до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на втором курсе, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

В основное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по медицинским показаниям к основной и подготовительной медицинской группе. В специальное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по медицинским показаниям к специальной медицинской группе. Организация учебного процесса в этом случае регламентируется Положением об особом порядке освоения дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты, по состоянию здоровья, освобожденные от практических занятий на длительный срок, самостоятельно осваивают теоретический раздел рабочей программы дисциплины. Промежуточная аттестация таких студентов осуществляется по результатам защиты реферата, выполненного на заданную тему в соответствии с рабочей программой дисциплины.

4.1 Структура дисциплины

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

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

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

4.1 Структура дисциплины (заочное отделение - 5 лет обучения)

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				
				Всего	Лекции	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Самостоятельное изучение темы	Подготовка к зачету	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1		1	1		6	2	2	2	4 +
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		1	1		6	2	2	2	+
3	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1					7		3	4	+
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1					8		4	4	+

5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		1	1		8	2	4	4	+
6	Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1					8		4	4	+
7	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	1					8		4	4	+
8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1					8		4	4	+
9	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			1	1		8,15	2,15	4	4	+
10	Другие виды контактной работы			0,85		0,85					
	Итого семестр:	1		4,85	4	0,6	63,15	8,15	27	28	
	Общая трудоемкость - 72 часа										Промежуточная аттестация
											Форма
											Зачет
											Семестр
											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	Тема 1. 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». 2. Подготовить по ответы на вопросы собеседования.	а) 1,2,3,6 б) 1,2	4
3-4	Тема 2. 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. 2. Подготовить ответы на вопросы собеседования.	а) 1,3,5,7 б) 1,2	4
5-6	Тема 3. 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. 2. Подготовить тему к вопросам собеседованию.	а) 1,2,7 б) 1,2	4
7-8	Тема 4. 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. 2. Подготовить по литературным и интернет-источникам понятия «Физические качества» к	а) 3,4 б) 1,2	4

			собеседованию.		
9-10	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам методики составления ОРУ. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.	а) 1,2,3 б) 1,2,2	4
11-12	Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат	1. Изучить по литературным и интернет-источникам составляющие здорового образа жизни. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию. 3. Изучить теоретический материал по основам биомеханики естественных локомоций. 4. Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.	а) 2,6 б) 1,2	7,75
13-14	Тема 7. 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. 2.Подготовить Дневник самоконтроля.	а) 1-4 б) 1,2	4
15-16	Тема 8. 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. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.	а) 1,4 б) 1,2	4

17	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятие производственная физическая культура. 2. Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию. 3. Изучить теоретический материал по методикам подбора средств ППФП.	а) 4 б) 1,2	2
----	---	----------------------------------	---	----------------	----------

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. Богащенко, 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 / Алексеева 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	https:// e.lanbook.com/	Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих издательств.
2.	ЭБС Znanium.com	http://znanium.com/	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 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. №121.

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 «Информатика и методика обучения информатике и математике»


Зав. кафедрой ИиМОИиМ


_____ Родионов М.А.

Программа одобрена методической комиссией факультета физико-математических и естественных наук

Протокол № 10 от «25» 06 2019 года

Председатель методической комиссии факультета физико-математических и естественных наук


_____ Родионов М.А.

Сведения о переутверждении рабочей программы
по дисциплине «Физическая культура и спорт» на очередной учебный год
и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
2020 2021/22	№11 от 26.06.2022.	Переутверждена без изменений	Рож