ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный университет имени М. М. Джамбулатова»

Факультет биотехнологии
Кафедра физического воспитания

Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО ДАГЕСТАНСКИЙ ГАУ
Дата: 2021.04.19 16:34:26 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
_____ М. Д. Мукаилов
«29» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
43.03.02 - Туризм

Направленность (профиль) подготовки
«Технология и организация экскурсионных услуг»

Квалификация – *Бакалавр*

Форма обучения
очная, заочная

МАХАЧКАЛА, 2020

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального Государственного образовательного стандарта к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 43.03.02-«Туризм» профиль «Технология и организация экскурсионных услуг», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1327 от 12.11.2015 г.

Разработчики:
доц. кафедры физического воспитания _____ Ибрагимов А. Д.
старший преподаватель кафедры
физического воспитания _____ Гаджиагаев Т.С.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания» «17» 04 2020 г. Протокол № 8

Заведующий кафедрой _____ Ибрагимов А. Д.

Рабочая программа одобрена методической комиссией экономического факультета «17» 04 2020 г. Протокол № 8

Председатель методической комиссии _____ Азракулиев З. М.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Цели и задачи дисциплины.
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.
5. Содержание дисциплины.
5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах.
5.2. Тематический план лекций.
5.3. Тематический план практических занятий.
5.4. Содержание разделов дисциплины.
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.
7. Фонды оценочных средств
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.
7.3. Типовые контрольные задания.
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
11. Информационные технологии и программное обеспечение.
12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

-понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных	различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в

		выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 43.03.02. «Сервис и туризм» профиль «Туризм», дисциплина Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин блока Б1. «дисциплины (модули)».

Полученные знания необходимы для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**
		1
Общая трудоемкость /зачет.ед.	**72/2**	**72/2**
Аудиторные занятия(всего), в т.ч:	**34**	**34**
лекции	34	34
практические занятия	-	-
Самостоятельная работа (СРС)	**38**	**38**
Форма контроля	зачет	зачет

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Курс**
		1
Общая трудоемкость /зачет.ед.	**72/2**	**72/2**
Аудиторные занятия (всего), в т.ч.:	**10**	**10**
лекции	10	10
практические занятия	**-**	**-**
Самостоятельная работа (СРС), в т.ч.:	**62**	**62**
подготовка к лекционным занятиям	10	10
самостоятельная практическая подготовка	52	52
Форма контроля	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий в часах

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	ЛПЗ	
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов	**8**	4	-	4
2.	Социально-биологические основы физической культуры	**8**	4	-	4
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	**14**	6	-	8
4.	Основы здорового образа жизни студента	**8**	4	-	4

5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.	**8**	4	-	4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**8**	4	-	4
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.	**10**	4	-	6
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	**8**	4	-	4
Всего		**72**	**34**	**-**	**38**

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	ЛПЗ	
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов	**4**	2	-	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	**4**	2	-	2
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	**18**	-	-	18
4.	Основы здорового образа жизни студента	**4**	2	-	2
5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.	**4**	2	-	2
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**4**	2	-	2
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.	**14**	-	-	20
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	**20**	-	-	14
Всего		**72**	**10**	**-**	**62**

5.2. Тематический план лекций

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем лекций	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов		
1.	Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания.	**2**
2.	Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе.	**2**
Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры		
3.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	**2**
4.	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	**2**
Раздел 3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).		
5.	Понятие о физических качествах. Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности. Общие и специфические компоненты двигательных качеств; конкретность проявления двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств). Воспитание силовых способностей. Определение понятия – сила; силовые способности. Определение понятия – скоростные способности; задачи по их воспитанию. Разновидность проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемых в практике физического воспитания. Выносливость как физическое качество. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости.	**4**
6.	Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств; задачи по её оптимизации в физическом воспитании. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости и других факторах, определяющих её. Критерии и способы оценки гибкости, используемых в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Двигательно-координационные способности как основа ловкости.	**2**
Раздел 4.Основы здорового образа жизни студента		
7.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма.	**2**
8.	Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание.	**2**
Раздел 5.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.		
9.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них	**2**

	организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения студентов. Общие закономерности и влияние работоспособности студентов на периодичность ритмических процессов в организме.	
10.	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	**2**
Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями.	**4**
Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений		
12.	Планирование и организационные формы. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности. Основные особенности в спорте и в физическом воспитании. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование.	**2**
13.	Текущее и оперативное планирование. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Физическая подготовленность в избранном виде спорта Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	**2**
Раздел 8.Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Задачи решаемые в процессе ППФП.	**2**
15.	Средства и методические основы построения ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП. Прикладные упражнения, упражнения на выносливость, комплексные упражнения.Комплекс производственной гимнастики, развитие профессионально важных физических качеств.	**2**
Всего		**34**

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем лекций	Количество часов

Раздел 1.Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов		
	Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания.	**1**
2.	Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе.	**1**
Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры		
3.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	**1**
4.	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	**1**
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента		
5.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма.	**1**
6.	Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание.	**1**
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.		
7.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения студентов. Общие закономерности и влияние работоспособности студентов на периодичность ритмических процессов в организме.	**1**
8.	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	**1**
Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**2**
Всего		**10**

5.3. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов	Содержание раздела	Компетенции
Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе. Формы физического воспитания студентов. Программное построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачётные требования и обязанности студентов.	УК-7
Социально-биологические основы физической культуры	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие	УК-7

	устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	Физические упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Легкоатлетические упражнения на развитие быстроты. Беговые упражнения на средние и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжковые упражнения, бег с изменением направления движения. Физические упражнения на развитие силовых способностей и гибкости. Силовые упражнения с отягощениями и без них, упражнения на снарядах. Упражнения на растягивание (подвижность суставов)	УК-7
Основы здорового образа жизни студента	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание.	УК-7
Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения студентов. Общие закономерности и влияние работоспособности студентов на периодичность ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Командные, игровые и индивидуальные виды физических упражнений в формировании психофизических и других способностей. Комплексы физических упражнений общеразвивающего характера возможности их использования в оздоровительно-рекреационных целях.	УК-7
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Выполнение физических упражнений и комплексов состоящих из разнонаправленных упражнений на формирование знаний и способностей в самостоятельном их применении. ОРУ, упражнения на совершенствование двигательных способностей, упражнения на развитие и совершенствование физических качеств. Выполнение комплексов подготовки к сдачу норм ГТО.	УК-7
Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.	Разминка из вида спорта, физические упражнения: общеразвивающие; подготовительные; подводящие; специальные; имитационные и др.. Элементы общей и специальной физической и технической подготовки, работа в группах и над индивидуальной техникой. Работа на тренажерах. Стретчинг. Разминка. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой избранного вида спорта. Работа на тренажерах и снарядах(перекладина, брусья). Разминка из вида спорта, физические упражнения: общеразвивающие; подготовительные; подводящие;	УК-7

	специальные; имитационные и др.. Баскетбол, волейбол, футбол и др.. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Технико-тактическая подготовка. Спортивное совершенствование. Круговая тренировка.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения, упражнения на выносливость, комплексные упражнения. Комплекс производственной гимнастики, развитие профессионально важных физических качеств.	УК-7

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Тематический план самостоятельной подготовки

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем самостоятельной подготовки	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов		
1.	Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе.	**4**
Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры		
2.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	**4**
Раздел 3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).		
3.	Физические упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Легкоатлетические упражнения на развитие быстроты. Беговые упражнения на средние и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжковые упражнения, бег с изменением направления движения. Физические упражнения на развитие силовых способностей и гибкости. Силовые упражнения с отягощениями и без них, упражнения на снарядах. Упражнения на растягивание (подвижность суставов)	**8**
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента		
4.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание.	**4**
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности		
5.	Командные, игровые и индивидуальные виды физических упражнений в формировании психофизических и других способностей. Комплексы физических упражнений общеразвивающего характера возможности их использования в оздоровительно-рекреационных целях.	**4**
Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение физических упражнений и комплексов состоящих из разнонаправленных упражнений на формирование знаний и способностей в самостоятельном их применении. ОРУ, упражнения на совершенствование двигательных способностей, упражнения на развитие и совершенствование физических качеств.	**4**
Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений		
7.	Разминка из вида спорта, физические упражнения: общеразвивающие; подготовительные; подводящие; специальные; имитационные и др.. Элементы общей и специальной физической и технической подготовки, работа в группах и над индивидуальной техникой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой избранного вида спорта. Баскетбол, волейбол, футбол и др.. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Технико-тактическая подготовка. Спортивное совершенствование. Работа на тренажерах и снарядах(перекладина, брусья). Работа на тренажерах. Стретчинг. Круговая тренировка.	**4**
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения, упражнения на выносливость, комплексные упражнения. Комплекс производственной гимнастики, развитие профессионально важных физических качеств.	**6**
Всего		**38**

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем самостоятельной подготовки	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов		
1.	Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе.	2
Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры		
2	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2
Раздел 3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).		
3.	Физические упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Легкоатлетические упражнения на развитие быстроты. Беговые упражнения на средние и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжковые упражнения, бег с изменением направления движения. Физические упражнения на развитие силовых способностей и гибкости. Силовые упражнения с отягощениями и без них, упражнения на снарядах. Упражнения на растягивание (подвижность суставов)	18
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента		
4.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание.	2
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности		
5.	Командные, игровые и индивидуальные виды физических упражнений в формировании психофизических и других способностей. Комплексы физических упражнений общеразвивающего характера возможности их использования в оздоровительно-рекреационных целях.	2

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение физических упражнений и комплексов состоящих из разнонаправленных упражнений на формирование знаний и способностей в самостоятельном их применении. ОРУ, упражнения на совершенствование двигательных способностей, упражнения на развитие и совершенствование физических качеств.	2
Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений		
7.	Разминка из вида спорта, физические упражнения: общеразвивающие; подготовительные; подводящие; специальные; имитационные и др.. Элементы общей и специальной физической и технической подготовки, работа в группах и над индивидуальной техникой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Технико-тактическая подготовка. Спортивное совершенствование. Круговая тренировка. Работа на тренажерах. Стретчинг.	20
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения, упражнения на выносливость, комплексные упражнения. Комплекс производственной гимнастики, развитие профессионально важных физических качеств.	14
Всего		**62**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает следующие виды:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала: по конспектам лекций, учебной и научной литературы; выполнение комплексов физических упражнений утреней гигиенической гимнастики(зарядки), физкультминуты, разминки и т.д.;
- самостоятельные занятия и использование средств физической культуры и спорта, способствующие поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.
- поддержание готовности организма к практическим занятиям и участию в оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях проводимых в университете;
- занятия в спортивных секциях и кружках по избранному виду спорта.
- подготовка к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами;
- поиска и обзора научных публикаций в электронных источниках информации, подготовки заключения по обзору информации;
- решение практических и ситуационных задач;
- написания рефератов, тезисов докладов;
- выполнение тестов и контрольных нормативов по определению и для самопроверки уровня физической подготовки.

Самостоятельная работа для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки, относящихся к специальной медицинской группе, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Студенты, имеющие освобождение от занятий физическим воспитанием и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют:

1. Сдают тесты определяющие уровень физического состояния.
2. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.

3. Последующие рефераты пишут по утвержденному плану рефератов кафедрой «Физического воспитания».

Самостоятельная работа должна носить систематический характер, быть интересной и привлекательной для студентов.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при промежуточной аттестации студентов (зачет). При этом форма контроля может быть разной: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, и т.д.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1.Аэробика: теория и методика [Текст]: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева и др.; под ред. Е. С. Крючек. - М.: Издательский центр "Академия", 2018. - 192с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-44686015

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107383.

3. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4085.

4.Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Д. Грязева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 168 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60748.

5.Физическая культура [Текст]: лекции: учебное пособие для студ. вузов / Е. А. Малейченко, Н. А. Доценко, М. Н. Скидан и др. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. - 159с. - ISBN 978-5-238-02982-5.

Методические рекомендации студенту к самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом в объеме не менее 50-70% общего количества часов, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует знания, умения и навыки физкультурно-оздоровительной работы и ориентирует студентов на умение применять их на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при промежуточной аттестации студентов (зачет). При этом форма контроля может быть разной: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, и т.д.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, студентам рекомендуются учебно-методические издания и материалы, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий (приложения):

-наглядные материалы (плакаты, нормативы, стенды, инвентарь - на кафедре)

-глоссарий - словарь терминов по дисциплины

-примерные планы индивидуальных и командных физкультурных и спортивных занятий.

7. Фонды оценочных средств

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Курс (семестр)	Дисциплины участвующие в формировании компетенции
УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1 (1)	Физическая культура и спорт
1-3 (1-6)	Элективные курсы по физической культуре

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	**Критерии оценивания**			
	Шкала по традиционной пятибальной системе			
	Допороговый («неудовлетворительно»)	**Пороговый** («удовлетворительно»)	**Продвинутый** («хорошо»)	**Высокий** («отлично»)
УК-7				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование с несущественными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме

7.3. Типовые контрольные задания

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Дополнительные тесты для оценки физической подготовленности студентов

(девушки)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

(юноши)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, временно освобожденных от занятий по физической культуре

(девушки)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90º (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(юноши)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90º (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штаге(мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи3 (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера4 (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга5 (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
10. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
11. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм.
12. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Основные средства физической культуры.
16. Физиологическая классификация физических упражнений
17. Показатели тренированности в покое.
18. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
19. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
20. Функциональные изменения организма при выполнении различных видов циклической работы.
21. Вспомогательные средства физической культуры их влияние на организм и направления использования.
22. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
23. Влияние двигательной активности на опорно-двигательную систему.
24. Влияние двигательной активности на нервную систему.
25. Выбор средств физической культуры для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
26. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
27. Какова физиологическая природа проявления физических способностей?
28. Взаимосвязь между физическими качествами и их комплексным развитием.
29. Как можно развить физические качества?
30. Средства физкультуры для развития физических качеств.
31. Методические принципы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
32. Что такое комплекс скоростных способностей?
33. Что такое комплекс силовых способностей?
34. Что такое выносливость и какова ее разновидность?
35. От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
36. Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
37. Что собой представляет гибкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
38. С помощью каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровья человека?
39. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств?
40. Перечислите основные средства и методы развития скоростных способностей.
41. Перечислите основные средства и методы развития силовых способностей.
42. Перечислите основные средства и методы развития выносливости.
43. Перечислите основные средства и методы развития гибкости.
44. Перечислите основные средства и методы развития ловкости.
45. Что такое здоровье?

46. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
47. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
48. Какова норма ночного сна?
49. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
50. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
51. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
52. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
53. Укажите важный принцип закаливания организма.
54. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
55. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
56. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
57. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
58. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.
59. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
60. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
61. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в
62. процессе физического воспитания?
63. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими
64. упражнениями?
65. Перечислите пять основных методических принципов
66. самостоятельных занятий физическими упражнениями.
67. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
68. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня
69. силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
70. Что такое спорт, и чем он отличается от физической культуры?
71. Перечислите особенности спорта.
72. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
73. Назовите сферы спортивного движения.
74. В чем заключается особенность студенческого спорта?
75. Охарактеризуйте нетрадиционные виды спорта.
76. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
77. Назовите виды планирования спортивной подготовки студента.
78. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
79. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
80. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
81. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
82. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
83. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
84. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
85. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
86. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрошенные правила.
87. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

88. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
89. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
90. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
91. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
92. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
93. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
94. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
95. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
96. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
97. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
98. Дополнительные факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП.
99. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
100. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
101. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
102. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности.
103. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.
104. Педагогический контроль ППФП.
105. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
106. Методические основы производственной физической культуры.
107. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
108. Производственная физическая культура в рабочее время.
109. Вводная гимнастика.
110. Физкультурная пауза.
111. Физкультурная минутка.
112. Микропауза активного отдыха.
113. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
114. Физическая культура и спорт в свободное время.
115. Утренняя гигиеническая гимнастика.
116. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
117. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
118. Попутная тренировка.
119. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
120. Дополнительные средства повышения работоспособности.
121. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
122. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
123. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

№ п/п темы реферат	Тема реферата

а	
1.	Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему
2.	Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании
3.	Двигательная активность и здоровье.
4.	Гиподинамия и ее последствия.
5.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Значение утренней гимнастики.
7.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8.	Зачем нужны занятия физической культурой.
9.	Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11.	В движении жизнь.
12.	Физическая культура и здоровье.
13.	Влияние физических упражнений на работоспособность.
14.	Развитие выносливости.
15.	Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16.	Здоровый образ жизни.
17.	Физическая культура - часть общей культуры.
18.	Физические упражнения при неправильной осанке.
19.	Гимнастика для глаз.
20.	Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
21.	Физические упражнения при гипертонии.
22.	Как повысить работоспособность.
23.	Гимнастика для будущей матери.
24.	Движение, питание и здоровье.
25.	Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
26.	Физическая культура - фактор повышения иммунитета.

7.4 Методика оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания теоретического материала

Отметка «зачтено» - выставляется:

- за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;
- за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «не зачтено»- выставляется за незнание и непонимание материала программы.

Критерии оценивания демонстрации техники заданного движения

Отметка «зачтено»- выставляется:

- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «не зачтено» - выставляется за демонстрацию двигательного действия выполненного неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Отметка «зачтено» - выставляется:

- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности;
- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «не зачтено» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Отметка «зачтено»:

-производит выдающееся впечатление;

-сопровождается иллюстративным материалом;

-автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

-показано владение специальным аппаратом;

-использованы общенаучные и специальные термины;

отвечает на вопросы.

Отметка «не зачтено»:

-рассказывается, но не объясняется суть работы;

-нет имеет иллюстративного материала;

-не может ответить на большинство вопросов;

-зачитывается.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1.Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.

2.Физическая культура [Текст]: лекции: учебное пособие для студ. вузов / Е. А. Малейченко, Н. А. Доценко, М. Н. Скидан и др. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2019. - 159с. - ISBN 978-5-238-02982-5.

3.Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107383.

4.Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 41 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/71159.

5.Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4085.

6.Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/.

7.Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: http://www.teoriya.ru/journals/.

8.Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Д. Грязева [и др.]. — Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2013.—168с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60748.

б) Дополнительная литература:

1.Аэробика: теория и методика [Текст]: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева и др.; под ред. Е. С. Крючек. - М.: Издательский центр "Академия", 2018.-192с. -(Бакалавриат). - ISBN 978-5-44686015-9.

2.Григорьева, С.А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : монография / С.А. Григорьева, Л.Е. Медведева. — Электрон. дан. — Омск : СибГУФК, 2015. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107584. —

3.Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 488 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4086.

4.Утомление и пути повышения физической работоспособности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.И. Канкина [и др.]. — Электрон. дан. — Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2017. — 16 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/116328. —

5.Физическая культура [Текст] : учебно-методические указания для студ. вузов по дисц. "Физическая культура" / Сост.Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров и др. - Махачкала : ДагГАУ, 2014. - 38с. - (Кафедра физического воспитания).

6.Физическая культура: "Внедрение (применение) оздоровительной методики фитнеса для проведения занятий по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие для студ. ДагГАУ / Сост. Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков. - Махачкала : ДагГАУ, 2014. - 15с. - (Кафедра физического воспитания).

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

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - https://gto.ru
2. Бесплатная электронная библиотека - Единое окно доступа к образовательным ресурсам - http://window.edu.ru/.
3. Elibrary. ru (РИНЦ)- научная электронная библиотека. – Москва, 2000. http://elibrary.ru
4. Комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
5. Министерство сельского хозяйства РФ.- https://mcx.ru
6. Министерство по физической культуре и спорту Российской федерации - https://www.minsport.gov.ru/
7. Министерство по физической культуре и спорту Республики Дагестан - http://www.dagsport.ru/

8. Министерство высшего образования и науки РФ - https://minobrnauki.gov.ru/
9. Мировая цифровая библиотека - https://www.wdl.org/ru/country/RU/
10. Российская государственная библиотека - https://rsl.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

-систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

-иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

-соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке;

-повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и 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 физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

-активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

-проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации по подготовке к занятиям.

Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.

Практические занятия. Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать и выполнять показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнесклуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать выполнять нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом

упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Реферат. Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям представленным на кафедре физического воспитания.

Подготовка к зачету. Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

Методические указания по проведению комплексов упражнений.

Для успешного проведения комплексов упражнений различных структурных частей занятия проводящему необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися;
- начинать ОРУ из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- составить упражнение, чтобы в одном цикле было от двух до восьми движений.

Методические рекомендации по проведению учебных занятий со студентами медицинских групп.

В соответствии с «Приказом о совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами» от 30 августа 1998 г., за №1136/219/4 и письма Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 года N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", студенты с отклонениями в состоянии здоровья или анатомическими дефектами для проведения занятий по физическому воспитанию объединяются в специальные медицинские группы.

К основной медицинской группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующее возрасту физическое развитие, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависти от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва

и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенными видами спорта в спортивных кружках и секциях. В качестве дополнительных бонусов при итоговой аттестации, желательно участие в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при прогрессирующей близорукости (при условии, что на момент проведения медицинского осмотра данного диагноза недостаточно для отнесения студента к специальной медицинской группе), астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом. Перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятием всеми видами водного спорта. При нарушении осанки, в частности, при круглой и кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велоспортом, греблей, боксом. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной группе относятся практически здоровые студенты: 1) имеющие те или иные морфофункциональные отклонения; 2) физически слабо подготовленные; 3) входящие в группу риска по возникновению патологий; 4) имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировкой физической нагрузки и исключений противопоказанных движений. Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Структура занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп

Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей.

Во вводной части занятия необходимо активизировать внимание студентов, оценить самочувствие и сосредоточить их на восприятии задач занятия. Обычно во вводной части проводится построение, перекличка, приветствие. Продолжительность вводной части 4-5 минут. Главной задачей подготовительной части является подготовка организма к основной части занятия посредством разминки. В составе разминки рекомендуется ходьба в среднем темпе с упражнениями для мышц бедра, голени, стоп. Постепенно включают движения для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, начиная с проксимальных суставов и постепенно задействуя более дистальные. Амплитуда движений постепенно увеличивается. Применяются упражнения на координацию, дыхательные упражнения.

В подготовительной части противопоказаны упражнения силового характера. Частота сердечных сокращений в данной части занятия варьирует от 120 до 130 ударов в минуту. Продолжительность подготовительной части 13-15 минут.

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств занимающихся. Задействуются все мышечные группы по принципу рассеивания нагрузки. Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильный ортопедический режим. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Количество повторов 8-10 раз. Частота сердечных сокращений в основной части занятия может доходить до 160 ударов в минуту, однако необходимо учитывать индивидуальные противопоказания каждого студента. Продолжительность основной части 20-25 минут.

В заключительной части темп выполнения упражнений замедляется. Рекомендуются упражнения на растягивание, дыхательные упражнения. В случае необходимости могут использоваться элементы самомассажа. Частота сердечных сокращений в течение заключительной части постепенно снижается до 90-80 ударов в минуту. Продолжительность заключительной части 7-10 минут. Примерно через пять минут частота сердечных сокращений должна сравняться с исходной.

Студенты имеющие спортивный разряд не ниже кандидата мастера спорта и являются действующими спортсменами, освобождаются от практических занятий по физической культуре. При этом они обязательно принимают участие в соревновательной деятельности университета.

11. Информационные технологии и программное обеспечение.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор, интерактивная доска, видеокамеры, акустическая система и т.д.);

-перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов (поисковые системы, электронная почта, профессиональные, тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии и справочники; электронные учебные и учебно-методические материалы).

Программное обеспечение
(лицензионное и свободно распространяемое),
используемое в учебном процессе

Office Standard 2010	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 7 Professional	Open License: 61137897 от 2012-11-08
Windows 8	Open License: 61137897 от 2012-11-08
AutoCAD Design Suite Ultimate, Building Design Suite, ПО Maya LT, Autodesk® VRED, Education Master Suite	Образовательная лицензия (Сеть) на Education Master Suite 2015. Выдана ДагГАУ-Информатика, Махачкала. Срок действия лицензии – 3 года.
Turbo Pascal School Pak	http://sunschool.mmcs.sfedu.ru/courses
PascalABC.NET	http://mmcs.sfedu.ru

Справочная правовая система Консультант Плюс. http://www.consultant.ru/

12. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.

Для проведения практических занятий используется большой и малый игровые спортивные залы, зал спортивных единоборств, зал гимнастики, зал фитнеса оборудованные необходимым инвентарем. Для проведения практических занятий на свежем воздухе используется стадион с беговыми дорожками, футбольным полем и спортивные площадки, оснащенные необходимыми спортивными принадлежностями.

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья инвалидов и лиц с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а также при разработке индивидуальных планов обучения обучающихся.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ может осуществляться индивидуально.

Преподаватели, курсы которых требуют от обучающихся выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для обучающихся, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны учитывать эти особенности и предлагать инвалидам и лицам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала. Своевременное информирование преподавателей об инвалидах и лицах с ОВЗ в конкретной группе осуществляет заместитель декана факультета.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий и учебно-методического обеспечения реализации образовательной программы осуществляется Университетом самостоятельно, исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы, а так же с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ могут предоставляться специальные учебные условия, материалы и учебные пособия, услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляются дополнительные вспомогательные устройства.

б) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, ознакомиться и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку);
- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме;
- при необходимости обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного или индивидуального пользования.

в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствия верхних конечностей):

- при необходимости задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.
- зачет проводится в наиболее адекватной для данной категории студентов форме.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ в Университете устанавливается особый по рядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, преподавателями дисциплины «Физическая культура и спорт» разрабатывается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных и тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для обучающихся с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Для полноценного занятия инвалидами и лицами с ОВЗ физической культурой модернизируются физкультурно-спортивные базы Университета: площадки оборудуются специализированными тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами в существующих спортивных залах.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию со студентами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам двигательной деятельности;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ОВЗ университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, инвалиды и лица с ОВЗ освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку

студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидов осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление помещений к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно: в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата); в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения); методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно: письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи); выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата); устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.