

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косогорова Людмила Алексеевна  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 01.12.2022 11:28:29  
 Уникальный программный ключ:  
 4a47ce4135cc0671229e80c031ce72a914b0b6b4



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
 «ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ, БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ»**

*Кафедра  
 «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Проректор по учебной работе и  
 региональному развитию  
 \_\_\_\_\_ Шульман М.Г.  
 «26» августа 2020 г

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Группа направлений и специальностей подготовки	44.00.00 Образование и педагогические науки
Направление подготовки:	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль:	Психология и педагогика дошкольного образования
Форма обучения	очная, очно-заочная, заочная

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2020- 2021	№ 1	«25» августа 2020 г.		«25» 08 2020г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.



## 1. Характеристика дисциплины по ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 2. Цели и задачи дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

**Целью дисциплины** является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2. знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Требования к уровню освоения дисциплины (планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые	Декомпозиция	Индикаторы достижения
-------------	--------------	-----------------------

компетенции	компетенции	компетенций
<p>УК – 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> -основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>уметь:</b> -использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. <b>владеть:</b> -способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.</p>	<p>ИУК-7.1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИУК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
<p>УК – 8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>знать:</b> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. <b>владеть:</b> - 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).</p>	<p>ИУК-8.1.Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем Месте. ИУК-8.2.Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. ИУК-8.3.Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте ИУК-8.4.Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций</p>

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Модуль относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата. Дисциплина модуля «Физическая культура и спорт» изучается на втором курсе в четвертом семестре при очной форме обучения, на

четвертом курсе в седьмом семестре при очно – заочной форме обучения и на пятом курсе в 9 семестре при заочной форме обучения. Изучение дисциплины ориентировано на формирование основ физической культуры личности, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

## 5. Объем дисциплины и виды учебной работы

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	32	32
- лекции (Л)	16	16
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	16	16
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	40	40
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

### Очно - заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	8	8
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	60	60
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
Вид промежуточной аттестации	(4) зачет	(4) зачет

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов –	Семестр
		9

	ак. ч.)	
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	4	4
- лекции (Л)	2	2
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	2	2
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	64	64
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
Вид промежуточной аттестации	(4) зачет	(4) зачет

## 6. Содержание и структура дисциплины

### 6.1 Тематическая структура дисциплины

№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	УК-7 УК-8
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ	
4	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ	
5	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	

### 6.2. Распределение учебного времени по семестрам, разделам и (или) темам, видам учебных занятий (контактная работа), видам текущего контроля успеваемости и формам промежуточной аттестации

#### Очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Контактная Работа		СРС
			Лекции	ПЗ	
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	14	3,2	3,2	8
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	14	3,2	3,2	8
3	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ	14	3,2	3,2	8
4	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ	15	3,2	3,2	8

5	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	15	3,2	3,2	8
<b>Итого (ак. ч.):</b>		72	16	16	40

#### Очно - заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудовое мкость	Контактная Работа		СРС
			Лекции	ПЗ	
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	14	0,5	0,5	12
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	14	0,5	0,5	12
3	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ	14	1	1	12
4	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ	15	1	1	12
5	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	15	1	1	12
<b>Итого (ак. ч.):</b>		72	4	4	60

#### Заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудовое мкость	Контактная Работа		СРС
			Лекции	ПЗ	
1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	14	0,4	0,4	12
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	14	0,4	0,4	13
3	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ	14	0,4	0,4	13
4	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ	15	0,4	0,4	13
5	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	15	0,4	0,4	13
<b>Итого (ак. ч.):</b>		72	2	2	64

#### 6.3. Содержание тем (разделов) дисциплин

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ

### РАЗДЕЛ 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ

### РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

#### 7. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

<b>Наименование раздела (дисциплины) модуля</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
<b>Физическая культура и спорт</b>	Подготовка к практическим занятиям Написание эссе Подготовка аннотированного списка Написание реферативного обзора Подготовка таблиц Составление тематического глоссария Подготовка графических материалов Разработка комплекта анимированных слайдов Выполнение учебного проекта Составление учебного кейса Составление комплекта тестов Выполнение проблемно-аналитического задания Составление конспекта / технологической карты занятия Проектирование заданий для обучающихся и критериев их оценки. Анализ кейс-случаев

#### 8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

##### 8.1. Критерии, процедуры и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)



Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций и их содержание		Критерии оценивания компетенций	
<p>УК – 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1 этап</b> <i>Контактная работа</i></p>	<p>- подготовка к практически м занятиям;</p>	Содержательный	<p><b>знает:</b> -основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>
	<p><b>2 этап</b> <i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>- выступления на практически х занятия;</p>	Деятельностный	<p><b>умеет</b> -использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>
	<p><b>3 этап</b> <i>Промежуточная аттестация</i></p>	<p>- выполнения заданий по самоконтролю; - ответ на Зачете</p>	Личностный	<p>Проявляет самостоятельность, активность в процессе обучения и самоподготовки; Профессионально мотивирован</p>
<p>УК – 8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>1 этап</b> <i>Контактная работа</i></p>	<p>- подготовка к практически м занятиям;</p>	Содержательный	<p><b>знает:</b> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>
	<p><b>2 этап</b> <i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>- выступления на практически х занятия;</p>	Деятельностный	<p><b>умеет</b> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных</p>
<p><b>3 этап</b> <i>Промежуточная аттестация</i></p>	<p>- выполнения заданий по самоконтролю; - ответ на Зачете</p>			

				жизненных и профессиональных целей.
			Личностный	Проявляет самостоятельность, активность в процессе обучения и самоподготовки; Профессионально мотивирован

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы в рамках учебных занятий и зачета
- индивидуальное собеседование по результатам самостоятельной работы (контрольная, реферат, доклад, эссе и др.)

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности, приобретаемых в рамках** практических занятий, заданий для самостоятельной работы, в том числе используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
2	Незачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 8.3 . Методические материалы для оценивания текущих и промежуточных результатов обучения

Для оценивания **содержательного критерия** используются результаты обучения в **виде знаний** на основании следующих процедур и технологий:

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы зачета
- индивидуальное собеседование

Для оценивания **деятельностного и личностного критериев** используются результаты обучения в **виде умений и опыта деятельности**: используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Методика проведения контрольных мероприятий.

1. Контрольные мероприятия включают:

1) Проверка заданий для самостоятельной работы осуществляется - в течение семестра.

2) Проверка докладов - в течение семестра.

3) Проведение консультаций - в течение года

4) Проведение тестирования – в конце семестра

Формами отчетности студентов являются:

- выполнение заданий для самостоятельной работы;

- доклады с последующей их защитой на учебных занятиях;

- сдача зачета.

2. Методические указания по содержанию контрольных мероприятий:

1. Контрольные срезы могут включать задания в виде тестов по изучаемому разделу дисциплины, терминологический диктант, теоретические вопросы и ситуационные задачи.

2. Проверка конспектов заключается в контроле над ходом изучения студентами научной литературы. К конспектированию предлагаются некоторые источники, входящие в задания для семинаров и самостоятельной работы.

3. Проверка заданий для самостоятельной работы направлена на выявление у студентов навыков самостоятельной работы и способствует их самообразованию и ориентации на глубокое, творческое изучение методологических и теоретических основ дисциплины. Формы и методы самостоятельной работы студентов и её оформление:

а.) Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Выделение вопросов, имеющих прямое отношение к изучаемой проблеме

б) Конспектирование литературы - краткое изложение какой-то статьи, выступления, речи и т.д. Конспект должен быть кратким и точным, обобщать основные положения автора.

в) Подготовка доклада.

4. Проверка доклада включает оценивание уровня выполнения по соответствию содержания теме, полноте освещения темы, наличия плана, выводов, списка литературы.

5. Проведение консультаций включает обсуждение вопросов, вызывающих трудности при выполнении заданий для самостоятельной работы.

6. Проведение тестирования включает тестовые задания по дисциплине.

#### Содержание самостоятельной работы по темам (разделам)

№ п. п	Раздел программы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	Составление конспекта по темам раздела. Составление терминологического словаря. Заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы. Ответьте на вопросы: 1. Средства и методы физического воспитания. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении	– подготовка докладов, сообщений и тезисов к выступлению на семинарских и практических занятиях; – аналитическая обработка философских текстов (аннотирование и реферирование, выполнение аналитических заданий); – написание эссе;

		дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств. 5. Выносливость. Методы развития выносливости.	– составление глоссария; – выполнение творческих или исследовательских мини-проектов.
2.	СОЦИАЛЬН О- БИОЛОГИЧ ЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСК ОЙ КУЛЬТУРЫ	Составление конспекта по темам раздела. Составление терминологического словаря. Заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы Основные вопросы: 1. Сила. Методы развития силовых способностей. 2. Гибкость. Методы развития гибкости. 3. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей. 4. Ловкость. Методы развития координационных способностей. 5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	– подготовка докладов, сообщений и тезисов к выступлению на семинарских и практических занятиях; – аналитическая обработка философских текстов (аннотирование и реферирование, выполнение аналитических заданий); – написание эссе; – составление глоссария; – выполнение творческих или исследовательских мини-проектов.
3.	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГ О ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ	Составление конспекта по темам раздела. Составление терминологического словаря. Заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы Основные вопросы к раскрытию 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Современные популярные системы физических упражнений. 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 5. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	– подготовка докладов, сообщений и тезисов к выступлению на семинарских и практических занятиях; – аналитическая обработка философских текстов (аннотирование и реферирование, выполнение аналитических заданий); – написание эссе; – составление глоссария; – выполнение творческих или

			исследовательских мини-проектов.
4.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ	<p>Составление конспекта по темам раздела. Составление терминологического словаря. Заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы</p> <p>Основные вопросы к раскрытию</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.</li> <li>2. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.</li> <li>3. Основные стороны спортивной подготовки.</li> <li>4. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.</li> <li>5. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.</li> <li>6. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.</li> </ol>	<p>– подготовка докладов, сообщений и тезисов к выступлению на семинарских и практических занятиях;</p> <p>– аналитическая обработка философских текстов (аннотирование и реферирование, выполнение аналитических заданий);</p> <p>– написание эссе;</p> <p>– составление глоссария;</p> <p>– выполнение творческих или исследовательских мини-проектов.</p>

5.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	<p>Составление конспекта по темам раздела. Составление терминологического словаря. Заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы</p> <p>Основные вопросы к раскрытию</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</li> <li>2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.</li> <li>3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.</li> <li>4. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</li> <li>5. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.</li> <li>6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.</li> </ol>	<p>– подготовка докладов, сообщений и тезисов к выступлению на семинарских и практических занятиях; – аналитическая обработка философских текстов (аннотирование и реферирование, выполнение аналитических заданий); – написание эссе; – составление глоссария; – выполнение творческих или исследовательских мини-проектов.</p>
----	--	--	--

#### Вопросы для зачета

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### Тестовые задания

1. Сколько насчитывается мышц у человека?  
**А. 656.**  
Б. Более 500.  
В. 700.
2. В какое время нужно принимать воздушные ванны?  
**А. Во время занятий физическими упражнениями.**  
Б. В специально отведенное время.  
В. Через 5 минут после занятий физическими упражнениями.
3. Закаливающие процедуры следует начинать:  
**А. Прохладной водой.**  
Б. Теплой водой.  
В. Водой, имеющей температуру тела.
4. Первая помощь при ожогах:  
**А. На место ожога наложить повязку из чистой ткани.**  
Б. Срезать или проколоть пузырь.

- В. Смазать поверхность кожи вазелином, жиром.
5. В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?  
**А. 1908г.**  
Б. 1900г.  
В. 1924г.
6. В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?  
**А. 1924г. – Шамони.**  
Б. 1920г. – Антверпен.  
В. 1928г. – Санкт – Мориц.
7. Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?  
А. Платон (философ)  
Б. Пифагор (математик)  
В. Архимед (механик)
8. Кто из спортсменов Удмуртии был награжден олимпийским орденом? (**Галина Кулакова**)

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **9.1. Основная литература**

1. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности [Электронный ресурс]: материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи/ Л.В. Абакумова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2018.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47107>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2017.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

### **9.2. Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2016.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Указанные в списке издания доступны в следующих официальных электронных базах данных:



- Электронно-библиотечная система IPRbooks;
- Электронный федеральный портал «Российское образование» ([www.edu.ru](http://www.edu.ru));
- Электронный информационный ресурс Российской государственной библиотеки ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru));
- Электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки ([www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)); - Педагогическая литература. Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>
- Психологическая литература в Интернете. Факультет психологии МГУ. Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html>
- Хрестоматия по психологии. Библиотека русского гуманитарного Интернет-университета. Режим доступа: [http://sbiblio.com/biblio/archive/averianov\\_xrpsiholog/](http://sbiblio.com/biblio/archive/averianov_xrpsiholog/)

## **11. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц ОВЗ**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по желанию студентов могут проводиться в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **12.1. Современные профессиональные базы данных и информационно – справочные системы**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, проводимых на платформе Pruffme и Zoom. Эти платформы могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участник дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с документами защитой выполненных работ, проведения тренингов, организация коллективной работы обучающихся.

Применение дистанционных образовательных технологий предусмотрено и для организации форм текущего и промежуточного контроля: база тестовых заданий и задания на контрольную работу по дисциплине располагаются с СДО «Прометей», доступ к которой имеют все студенты ЧОУ ВО «ИНУПБТ».

В СДО «Прометей» также расположен полный онлайн-курс данной учебной дисциплины, включающий лекции, видеолекции, банк тестовых заданий, методические рекомендации по изучению дисциплины, задания на контрольную работу.

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой

### **12.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

### **12.3 Электронная информационно – образовательная среда организации**

1. Официальный сайт: [www.инупбт.рф](http://www.инупбт.рф)
2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

### **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**


1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека МГИ, включая ЭБС.

**Рабочую программу дисциплины составил:** Соловьева Н.А., к. псих.н.

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарных дисциплин» протокол № 1 от «25» августа 2020 г.**

Заведующий кафедрой

«Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

  
(подпись)

Соловьева Н.А.