

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**
(БИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»)

Кафедра «Технологии пищевых производств»



«Утверждаю»
Директор БИТУ (филиал)
ФГБОУ ВО «МГУТУ
им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»
 Е.В. Кузнецова
«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.30 – Физическая культура и спорт

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Природопользование

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Год набора: 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 N 998 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата)», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Природопользование».

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе: к.т.н. Максютов Р.Р.

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы кандидат
технических наук, доцент



Е.Е. Пономарев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры
«Технологии пищевых производств»

Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. заведующий кафедрой ТПП,
доцент, к.б.н.



(подпись)

Л.Ф. Пономарева

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	8
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения	8
6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (Для очно - заочной форм обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены).....	9
6.1. План самостоятельной работы студентов	9
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	12
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	12
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	13
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	14
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	14
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	19
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	19

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи учебной дисциплины:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» Блок 1 (Б1.Б.02) реализуется в базовой части основной образовательной программы «Экология и природопользование» по направлению **05.03.06 Экология и природопользование** (высшее образование) по очно-заочной форме обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 в соответствии с основной образовательной программой «Экология и природопользование».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры.
	Уметь: применять методы и средства физической культуры.
	Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очно - заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр 1
Аудиторные учебные занятия, всего	10	10
в том числе учебные занятия: лекционного типа; семинарского типа	10	10
Самостоятельная работа обучающихся, всего	62	62
в том числе: рефераты, эссе, др. творческие работы; <i>другие виды самостоятельной работы:</i>	62	62
Вид промежуточной аттестации – зачёт		
Общая трудоемкость учебной дисциплины часы	72	72
Зачетные единицы	2	2

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни

Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры (ОК-8)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Цель и задачи физического воспитания;

Основные понятия, термины физической культуры;

Виды физической культуры;

Социальная роль, функции физической культуры и спорта;

Физическая культура личности студента;

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. (ОК-8)

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система;

Основные анатомо-морфологические понятия;

Опорно-двигательный аппарат;

Кровь. Кровеносная система;

Дыхательная система;

Нервная система;

Эндокринная и сенсорная системы;

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках;

Внешняя среда

Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. (ОК-8)

Здоровье человека как ценность;

Компоненты здоровья;

Факторы, определяющие здоровье;

Здоровый образ жизни и его составляющие;

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие

здорового образа жизни.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (ОК-8)

Физическая культура в профессиональной деятельности;

Производственная физическая культура, ее цель и задачи;

Методические основы производственной физической культуры

Производственная физическая культура в рабочее время

Физическая культура и спорт в свободное время

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (ОК-8)

Педагогические основы физического воспитания;

Методические принципы физического воспитания;

Средства физического воспитания;

Методы физического воспитания;

Основы обучения движениям;

Развитие физических качеств.

Тема 6 Общая физическая и специально физическая подготовка (ОК-8)

Основы общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Понятия общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Средства спортивной подготовки;

Организация и структура отдельного тренировочного занятия;

Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. (ОК-8)

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;

Основы методики самомассажа;

Методика коррегирующей гимнастики для глаз;

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8)

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом;

Средства и методы мышечной релаксации в спорте;

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин <i>(вписываются разработчиком)</i>
Безопасность жизнедеятельности	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очно - заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	4		30	34
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1	-	7	8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	7	8
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	1	-	8	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	1	-	8	9
Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии	6		32	38
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	8	9
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1	-	8	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	2	-	8	10
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	8	10
Форма промежуточной аттестации	зачет			
Общий объем, часов	10	-	62	72

5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Лекция-визуализация с применением ИКТ
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция-визуализация с применением ИКТ

3	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекция-визуализация с применением ИКТ
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Лекция-визуализация с применением ИКТ; тестирование
5	Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция-визуализация с применением ИКТ
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Лекция-визуализация с применением ИКТ
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	Лекция-визуализация с применением ИКТ
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция-визуализация с применением ИКТ; тестирование

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (Для очно - заочной форм обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены)

6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
			ОЗФО
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; ответы на вопросы	задание 1	7
2. Социально-биологические основы физической культуры		задание 2	7
3. Основы здорового образа жизни.		задание 3	8
4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья		задание 4	8
5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; ответы на вопросы, подготовка к тестированию	задание 5.	8
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		задание 6.	8
7. Современные оздоровительные технологии.		задание 7.	8
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		задание 8.	8
Самостоятельная работа всего			62

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

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

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Цель: познакомить с анатомо- морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Цель: познакомить с основами здорового образа жизни (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: образ жизни, здоровый образ жизни, критерии здоровья, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни?
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Мировая практика инклюзивного образования.
7. Восемь принципов инклюзивного образования.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность?
2. Как можно оценить тренированность?
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности?
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности?
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему?

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Темы докладов:

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Форма контроля – тестирование.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Самостоятельная работа в секциях Института по утвержденному расписанию (по перечню практических заданий (раздел 6)) под руководством инструктора. Сведения о посещении студентами секции инструктор передает соответствующему преподавателю для осуществления контроля выполнения самостоятельной работы.

Подготовка к контрольному и обязательному тестированию по перечню практических заданий (раздел 6).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения предполагает подготовку к контрольному и обязательному тестированию по разделам согласно п. 6.1. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется посредством тестирования. Выполнение заданий самостоятельной работы студенты заочной формы обучения могут в секциях Института по утвержденному расписанию (под руководством инструктора).

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине Физическая культура и спорт учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб.

пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова и др. – М.: ИНФРА-М; Красноярск : Сиб. Федер. Ун-т, 2018. – 219 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).

2.Плавание : учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под общ. ред. проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

3.Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. —М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>.

б) дополнительная литература

1.Бишаева, А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2010.- 304 с.

2.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа- М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>.

3.Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр: СФУ, 2016. - 224 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>.

4.Комплексе практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>.

5.Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>.

в) программное обеспечение

1. Microsoft Windows 7
2. Microsoft Office Standart 2013

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Договор от 30.03.2018 г. № РТ-023/18 с ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»" об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным базам данных
2. Контракт от 26.07.2018 г. № 0373100036518000004 с ООО "ЗНАНИУМ" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Znanium.com»
3. Договор от 18.10.2018 г. № 516-10/18 с ООО "Директ-Медиа" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации
Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проектор; Ноутбук; Экран переносной; Учебно-наглядные пособия.

Помещение для занятий по физической культуре и спорту, тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и спорту
Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе обучения применяются современные формы интерактивного обучения. Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Интерактивная деятельность на уроках предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Интерактив исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим. В ходе диалогового обучения учащиеся учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого на уроках организуются индивидуальная, парная и групповая работа, применяются исследовательские проекты, идет работа с документами и различными источниками информации, используются творческие работы.

Интерактивное выступление предполагает ведение постоянного диалога с аудиторией:

- задавая вопросы, и получая из аудитории ответы;
- проведение в ходе выступления учебной деловой игры;
- приглашение специалиста для краткого комментария по обсуждаемой проблеме;
- использование наглядных пособий (схем, таблиц, диаграмм, рисунков, видеозаписи и др.) и т.п.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения слушателей в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Эффективность этого метода в условиях группового обучения снижается из-за того, что не всегда удастся вовлечь в беседу каждого из слушателей. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон. Участие студентов в лекции-беседе можно обеспечить различными приемами: вопросы к аудитории, которые могут быть как элементарные, с целью сосредоточить внимание слушателей, так и проблемные.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов
Зачет	60 и более

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях, самостоятельную работу, результаты текущих контрольных работ, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки рейтинговых баллов ответа на экзамене (зачете).

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем в 1,0 рейтинговый балл.

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

Доклады в устной форме – один доклад 7 баллов;

Посещаемость лекций – по 5 баллов за 1 лекцию (не более 10 баллов)

Активность на занятии - не более 5 баллов за 1 занятие (общее количество баллов не более 10).

Зачет:

10-20 баллов – зачтено;

Ниже 10 баллов – не зачтено.

По окончании семестра каждому студенту выставляется его Рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее:

по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов:

– устный опрос по 2 вопроса по каждой изученной теме (2 балла за каждый правильный ответ по 8 темам, общее количество баллов не более 32);

- наличие конспекта лекций (8 баллов).

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет: 60-100 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся зачетом.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее – 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено», при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения экзамена или зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной (пятибалльный формат) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий

повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премияльные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры.	Этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции
		Уметь: применять методы и средства физической культуры.	Этап формирования системы умений, являющихся практической основой компетенций
		Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап формирования системы навыков, составляющих профессионально-прикладной базис компетенции

Оценочные средства для оценки текущей успеваемости

Примерный перечень вопросов для устного опроса

- К социальным функциям физической культуры не относится:
- Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?
- Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?
- Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?
- Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность .
- Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

10. Органическое единство сформированности мотивационно- ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности.

11. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

12. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

13. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

14. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

15. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

16. Что относится к показателям физической подготовленности.

19. Цель физической воспитания студентов это?

21. Базовая (образовательная) физическая культура .

25. Цель физкультурного образования.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

«Физическая культура и спорт»

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.
3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.
6. Характеристика процесса обучения двигательным действиям.
7. Силовые качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
8. Скоростные качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
9. Выносливость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
10. Координационные способности: понятие, формы проявления, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
11. Гибкость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями.
13. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания детей школьного возраста.
14. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
16. Физическое воспитание школьников.
17. Физическая культура в системе профессионального образования.
18. Физическая культура в период трудовой деятельности человека.

19. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте человека.
20. Теория спорта как научная дисциплина.
21. Основные разделы теории спорта.
22. Междисциплинарная связь теории спорта.
23. Понятие, основные функции, структура и виды спортивных соревнований.
24. Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки.
25. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
26. Физическая подготовка спортсменов (структура и содержание).
27. Спортивная техника, задачи, средства и методы тактической подготовки.
28. Спортивная тактика, задачи, средства и методы тактической подготовки.
29. Характеристика комплексного контроля в спорте.
30. Современные аппаратные методы в подготовке спортсменов.

Типовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Показатель	5 баллов	4 балла	3 баллов	2 балла	1 балл
1	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол. раз (муж)	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа (жен) к/раз	20	15	10	6	4
3	Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)	12,30	13.30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)	10,30	11.15	11.35	11.50	12.15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (муж)	+13	+7	+6	+5	+2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (жен)	+16	+11	+8	+6	+4

Типовые задания для определения уровня специальной физической подготовленности (спортивная борьба)

№	Показатель	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег 400 м (сек)	муж.	1.00.0	1.01.0	1.03.0	1.04.0	1.06.0
		жен.	1.13.0	1.15.0	1.17.0	1.20.0	1.22.0
2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (метров)	муж.	6	5	4	3	2
		жен.	5	4	3	2	1
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	муж.	16	12	9	7	5
		жен.	10	7	5	3	1

12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

