МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Иркутский филиал РГУФКСМиТ

Подписано цифровой подписью:
Воробьева Елена Владимировна
Дата: 2020.12.29 14:33:36 +08'00'

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.28 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки **«Спортивный менеджмент»**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **заочная**

Год набора 2017

Иркутск-2017

Программа рассмотрена на заседании кафедры спортивных дисциплин
Протокол № 12 от 30.08.2017
Зав.кафедрой
_____ Э.Э. Кугно

Программа утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала РГУФКСМиТ
Протокол №11 от 30.08.2017
Председатель НМС
_____ С. В. Боровских

Составители: Григорьев Александр Алексеевич – доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ

Программа дисциплины «Физическая культура» базовой части Блока 1 (Б1.Б.28) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков, способствующих становлению физической культуры личности.

Задачи дисциплины сформировать способности:

- понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обобщать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- применять принципы и методы физического воспитания для достижения жизненных и профессиональных целей. овладение обучающимися по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура следующего вида профессиональной деятельности:
- педагогическая;
- в том числе компетенциями, заданными ФГОС ВО.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в целях приобретения следующих компетенций

Коды компетенции	**Планируемые результаты освоения ОПОП** *Наименование компетенций (в соответствии с ФГОС ВО)*	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК-1	Формирование мировоззренческой позиции	**Знать-** значение дисциплин, как жизненно необходимого прикладного фактора, имеющего оздоровительное и прикладное значение в социальной среде; **Уметь:** - использовать полученные знания для сохранения и укрепления здоровья; - формировать мотивационно – ценностного отношения к физической культуре: **Владеть: -** системой практических умений

		и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - опытом повышения двигательных и функциональных возможностей, необходимых в будущей профессии и быту
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - средства, методы физического воспитания направленные на поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; - роль гигиенических, оздоровительных и закаливающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний. **Уметь**: - применять средства и методы физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, качеств и свойств личности; - применять средства и методы для решения задач профессионально-прикладной подготовки к службе в армии и трудовой деятельности. **Владеть**: - навыками применения средств и методов направленных на приобретении личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей необходимых в будущей профессии и быту; - навыками проводить занятия по сохранению и укреплению личного здоровья;
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	**Знать**: - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям; - содержание и направленность различных систем физических упражнений их оздоровительную и развивающую эффективность; **Уметь**: - проводить самостоятельные занятия физическими упражнения с общей развивающей, профессионально –

		прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью; **Владеть**: - навыками и способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и применять их во время регулярных занятий;

Достижение планируемых результатов обучения по дисциплине обеспечивается чтением лекций, направленных на изучение и овладение теоретических материалов необходимые для профессиональной деятельность в области физической культуры. Контроль знаний и умений осуществляется по качеству ответов на зачетные вопросы, а также решение контрольных комплексных задач.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачёт**

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания по дисциплинам как: «Методика преподавания ИВС», «Волейбол», «Лыжи», «Гимнастика», «Анатомия».

Знания, полученные в результате освоения дисциплины, являются необходимыми для изучения следующих дисциплин: «Физиология спорта», «Теория спорта», «Теория и методика ФК», «Производственных практик».

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

Общая трудоемкость дисциплины на первом курсе составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего) в том числе:	6
Лекции	6
Занятия семинарского типа, в том числе:	-
семинары	-
практические занятия	-
практикумы	-
лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа (всего): в том числе:	-

индивидуальная работа преподавателя с обучающимися	
Курсовое проектирование	-
Групповые консультации	-
Самостоятельная работа обучающихся	66
Форма промежуточной аттестации обучающихся (4 семестр)	**Зачет**

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Структура дисциплины

№	Темы (разделы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая сам.работу студентов и трудоемкость				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам),* с учетом формируемой компетенции
			Всего(часов)	Аудиторные занятия (час)		СРС	
				Лекции	Пр.		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	3			3	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№1 **ОК-7, ОК-8, ОК-1**
2	Социально-биологические основы физической культуры	4	5	2		3	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№2 **ОК-7, ОК-8, ОК-1**
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№3 **ОК-7, ОК-8, ОК-1**
4	Физиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	11	2		9	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№4 **ОК-7, ОК-8**
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№5 **ОК-7, ОК-8**

6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	8	2		6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№6 **ОК-7, ОК-8**
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№7 **ОК-7, ОК-8**
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№8 **ОК-7, ОК-8**
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	9			9	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме № 9 **ОК-7, ОК-8**
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка обучающихся	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№10 **ОК-7, ОК-8**
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4	6			6	Текущий контроль - опрос, собеседование по результатам выполнения задания и тестирование .Промежуточный контроль выполнение простых и комплексных задач по теме№11 **ОК-7, ОК-8**
	Зачёт	4					Промежуточная аттестация - зачёт **ОК-7, ОК-8, ОК-1**
	Всего		72	6	0	66	

5.2. Содержания теоретического материала дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).

Лекция: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценность физической

культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (6 часов).

Лекция: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа).

Лекция: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Физиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа).

Лекция: Характеристика физиологической деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Повышение эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (6 часов).

Лекция: Часть 1. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Лекция: Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,

телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (6 часа).

Лекция: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин и для мужчин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (4 часа).

Лекция: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа).

Лекция: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристика спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировок в ВУЗе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).

Лекция: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник

самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП) (2 часа).

Лекция: Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки студентов (ППФП). Личная и социально – экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в ВУЗе. Контроль за эффективность ППФП студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (специалиста) (2 часа).

Лекция: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает как аудиторные лекционные занятия, так и самостоятельную работу студентов. Для аудиторной и самостоятельной работы обучающихся используются следующее учебно-методическое обеспечение:

- аннотация, информационная справка и рабочая программа дисциплины;
- презентации лекций;
- вопросы для текущего контроля;
- вопросы для промежуточного контроля;
- перечень вопросов для зачёта;
- учебно-методическая литература;
- перечень образовательных технологий, используемых для проведения аудиторных занятий;
- задание для самостоятельной работы студентов;
- ресурсы электронной библиотечной системы «IPRbooks», «Руконт».
- информационные ресурсы сети «Интернет».

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:

- перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задании или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорту» представлен в **рабочей программы.**

7.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Гуманитарная значимость физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
8. Строение и функции сердечно-сосудистой системы (кровь, система кровообращения).
9. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
10. Строение и функции дыхательной системы (кислородный запрос, кислородный долг).
11. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
12. Нервная и гуморальная регуляции физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
13. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
14. Внешняя среда (природные, биологические и социальные факторы). Экологические проблемы современности.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Самооценка здоровья.
17. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

18. Содержательные характеристики здорового образа жизни (режим труда и отдыха, организация режима питания, двигательной активности, личная гигиена).
19. Закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Культура межличностных отношений.
22. Психофизическая регуляция организм
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
24. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
26. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения (день, семестр, учебный год, экзаменационный период).
27. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
28. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
29. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи
30. Интенсивность физических нагрузок.
31. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС
32. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
35. Общая и моторная плотность занятия.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
37. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениям.
38. Формы, содержание самостоятельных занятий.
39. Особенности самостоятельных занятий для женщин и мужчин.
40. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
41. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки.
42. Гигиена самостоятельных занятий.
43. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
44. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениям.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин и мужчин.
46. Характеристика возможностей виляния данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
47. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
48. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий (физических упражнений).
49. Требования спортивной классификации и общие правил соревнований в спорта.

50. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

51. Виды диагностики, ее цели и задачи.

52. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

53. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

54. Педагогический контроль, его содержание и виды.

55. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

56. Дневник самоконтроля.

57. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека

58. Обеспечение высокого уровня интенсивности, психофизической надежности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов..

59. Место ППФП в системе физического воспитания.

60. Методика подбора средств ППФП студента.

61. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств.

62. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

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

Основная литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с. – (Сер. Бакалавриат).

Дополнительная литература:

1. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : справочник для студентов гуманитарных специальностей / В.И. Кравчук. - Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. - 44 с. - 2227-8397. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56528.html

2. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. - Электрон. текстовые данные. - СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - 978-5-9227-0386-0. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html

3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Электрон. текстовые данные. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - 978-5-209-04347-8. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 193 с. - 978-5-85218-711-6. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32246.html

5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. - Электрон. текстовые данные. - СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 150 с. - 978-5-9227-0620-9. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63643.html

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

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d

2.Журнал «Вестник спортивной науки». - Режим доступа: http://vniifk.ru/journal_vsn.php

3.Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp

4.Педагогический журнал. – Режим доступа: http://publishing-vak.ru/pedagogy.htm

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Методические указания по подготовке к лекционным и практическим занятиям

Учебные материалы дисциплины представлены в виде тем, отражающих существующие представления о применении принципов дидактики и методов с учётом приобретения знаний и совершенствования планирование и проведении индивидуальных занятий, рекреационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Для удобства пользования в рабочей программе приведено содержание лекционных занятий по каждой темы дисциплины.

Для более серьезной и глубокой подготовки по изучаемым темам в рабочей программе предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» формирование компетенций у студентов осуществляется с помощью различных видов технологий: традиционных технологий обучения, интерактивного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, информационных и мультимедийных технологий и других. Основой для преподавания дисциплины являются следующие формы обучения.

Виды учебных занятий. Тема	Интерактивные формы проведения	Объем,

занятия	учебных занятий	час
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Проблемная дискуссия с мультимедийной информацией.	2
Тема4.Физиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Решение практических задач различной сложности. Творческое задание на проектирование комплексов упражнений	4
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Занятие дискуссия с разбором конкретных жизненных ситуаций Методы группового решения заданий и задач с использованием знаний обеспечивающих творческий подход, в решении методических направлений направленных на повышение собственной работоспособности, которая необходима в профессиональной деятельности.	4
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Решение методических ситуаций, связанных с подбором комплексов упражнений для самостоятельных занятии, направленных на воспитание физических качеств.	6
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Творческое задание: составить схему контроля за своим здоровьем	2

Аудиторные занятия организованы таким образом, что на каждом них обучающиеся активно участвуют в работе, его знания и умения подвергаются оценке, а соответствующие баллы учитываются и идут в общий зачет по дисциплине.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия:

вести конспектирование учебного материала;

- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо:

- внимательно прочитать материал относящихся к данному практическому занятию, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособием;

- выписать основные термины;

-выполнить самостоятельную работу по данной теме, подготовиться выступить по результатам самостоятельной работы;

-проанализировать и уяснить какие учебные элементы остались неясными, и постараться, получить консультацию преподавателя до практического занятия.

-готовиться индивидуально, парами или в составе малой группы, (групповая работа является наиболее эффективной формой работы);

-для ориентира в организации обучения по дисциплине следует использовать рабочую программу;

На практических занятиях в зависимости от темы занятия выполняется поиск информации по решению задач занятия, выработка индивидуальных или групповых решений, итоговое обсуждение с обменом знаниями, участие в дискуссиях, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, решение индивидуальных тестов и задач, участие в деловых играх.

10.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы студентов.

Выделяемые на самостоятельную работу часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем обучения и совершенствования в спортивной тренировке.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы, эмпирических данных по публикациям в научной литературе, подготовки индивидуальных работ на основе анализ методологических характеристик собственного исследования, работа с МП материалом, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины; поиск и обзор литературы и электронных источников; разработка проектов план- конспектов по материалам собственного исследования источников.

Для организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения дисциплины предусмотрены знания и выполнение практических нормативов, которые оценивается в баллах.

План внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине

№	Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Макс. кол-во баллов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Задание. Подготовить доклад по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	3	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	Задание. Составить таблицу социально-биологические основы ФК	3	4

3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Задание. Обосновать принципы здорового образа жизни студента	6	2
4	Физиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Задание. Составить таблицу средств, направленных на повышение работоспособности студента	9	2
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Задание. Разработать комплексы упражнений, направленных на воспитание физических качеств	6	4
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Задание. Составить таблицу с описанием форм методик самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Задание. Описать системы физических упражнений направленных на повышение уровня здоровья	6	2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Задание. Доклад на тему «Избранный вид спорта как средство профилактики социально-негативных явлений»	6	3
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Задание. Разработать структуру дневника спортсмена по учету физической нагрузки	9	4
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка обучающихся	Задание. Разработать комплекс физических упражнений профессионально – прикладная физической подготовки для бакалавра	6	4
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Задание. Презентация по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»	6	3
Итого			**66**	**32**

Требования к выполнению заданий

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на « неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Выполнения задания на «отлично» означает свободное самостоятельное и правильное выполнение обучающимся всех СРС, предусмотренных в соответствующей теме дисциплины; всесторонне, систематическое и глубокое знание учебного материалы.

Выполнения задания на «хорошо» - самостоятельное и в большинстве случаев правильное выполнение обучающимся всех СРС, предусмотренных в соответствующей теме дисциплины; систематическое знание учебного материала.

Выполнения задания на «удовлетворительно» - ошибки при выполнении сложных СРС, самостоятельное и правильное выполнение только простых СРС; обладание необходимыми знаниями для устранения ошибок под руководством преподавателя.

Выполнения задания на «неудовлетворительно» - принципиальные ошибки в выполнения СРС, предусмотренных темой дисциплины; пробелы в знаниях основного учебного материала, отсутствие необходимых знаний для устранения ошибок без дополнительных занятий по дисциплине.

10.3. Методические указания для обучающихся по подготовке к контролю качества освоения дисциплины

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в виде выполнения практических нормативов, опроса, тестирования, собеседования по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы по изучаемой теме, выполнение ситуационных и тематических задач или написание рефератов по итогам изучении темы.

При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал в соответствии с содержанием темы. При подготовке к аудиторному тестированию студентам необходимо повторить лекционный материал и практических занятий по изученным темам.

Подготовка к выполнению ситуационных задач или написании рефератов требует от студента не только повторения пройденного материала, но и анализа материала, выданного для изучения, или поиска и анализа учебной и научно-методической литературы для выбора и подготовки рефератов.

Контроль качества освоения дисциплин обучающимися осуществляется в течение семестров на основе балльной системы. Текущая работа студентов оценивается по результатам активности работы на занятии, тестирования, выполнения ситуационных и тематических задач, выполнения заданий для самостоятельной работы. Дополнительно оцениваются выступления с докладами, написание заданий по СРС.

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования по теоретическим и прикладным вопросам.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает зачет по билетам.

Максимальное количество баллов по итогам освоения дисциплины – 100 баллов.

Формой промежуточной аттестации студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» является ЗАЧЕТ.

Минимальное количество для получения зачета без его сдачи (автоматически) – 61 балл.

Минимальное количество для допуска к итоговому зачету - 41 балл.

Максимальное количество баллов за зачет - 20 баллов.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине:

Набранные баллы	**<51**	**51-60**	**61-67**	**68-84**	**85-93**	**94-100**
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы: лицензионные программы (Windows 7 Pt, MicrosoftOffice) WINHOME 10 RUS OLD NL AcdmcLeg+WINPRO 10 RUS Upgrd OLD nlAcdmc Office Std 2016 OLD NL Acdmc

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

Для реализации целей и задач дисциплины имеется соответствующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1.	Ауд. № 107	Мебель и оргтехника: стол рабочий, стол преподавателя, стойка-кафедра, стулья, доска. Технические средства обучения презентационная техника: экран раздвижной, проектор, ноутбук. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: комплект вопросов по итоговому и текущему контролю знаний.	Проведение лекционных и практических занятий по дисциплине, текущей и промежуточной аттестации

Составитель Григорьев А.А. доцент кафедры спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала РГУФКСМиТ
Протокол № 9 от «23» мая 20 17 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивных дисциплин
(наименование)
Протокол № 10 от «26» мая 20 17 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивных дисциплин
(наименование)
Протокол № 12 от «30» августа 20 17 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивных дисциплин
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивных дисциплин
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.