Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФПП
_____Л. Я. Лозован
07 апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт

Код, название дисциплины

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Начальное образование

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2022

Лист внесения изменений
в РПД *Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт*

Переутверждение на учебный год:

на 2022 / 2023 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 07.04.2022 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 04.04.2022 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
(протокол заседания кафедры № 7 от 10.03.2022 г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

Оглавление

1. Цель дисциплины. 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 8
5.1 Учебная литература 11
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 12
6. Иные сведения и (или) материалы 13
6.1.Примерные темы индивидуальных заданий 13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 14

1. Цель дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт Б1.В.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.02.ДВ.01.01 Плавание Б1.В.02.ДВ.01.02 Спортивные игры Б1.В.02.ДВ.01.03 Общая физическая подготовка Б2.О.03(У) Проектно-технологическая практика. Учебно-исследовательская и проектная деятельность младших школьников Б1.В.02.ДВ.01.04 Легкая атлетика Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	*Знать***:** - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - особенности форм и содержания физического воспитания. *Уметь:* - соблюдать нормы здорового образа жизни; - использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. *Владеть:* - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; - способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	32	10
в том числе:		
лекции	14	10

практические занятия, семинары	18	-
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме	6	-
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	58
4. Промежуточная аттестация обучающегося	Зачет, 2 сем.	Зачет, 2 сем. – 4 ч.

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Семестр 1.									
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.									
1	1.1. Физическая культура и физическое воспитание	5	1		4	1		4	Устный опрос
	1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	3	1		2	1		4	Устный опрос
Раздел 2. Основы здорового образа жизни									
2	2.1. Здоровье человека как ценность.	3	1		2	1		4	
	2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	3	1		2	1		4	Устный опрос
Раздел 3. Физическая подготовка									
	3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка	5	1		4	1		4	Индивидуальное задание
	3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3	1		2	1		4	Устный опрос
Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями									
4	4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	3	1		2	1		2	Индивидуальное задание
	4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3	1		2	1		2	Устный опрос
Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.									
5	5.1. Спорт в системе физического воспитания	7	1	2	4	1		4	Устный опрос
	5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3	1		2	1		4	Тест
Раздел 6. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния									

24	1.1.Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	11	1	4	6			6	индивидуальное задание
25	1.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата.	7	1	4	2			4	индивидуальное задание
26	1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	9	1	4	4			6	индивидуальное задание
27	1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	7	1	4	2			6	индивидуальное задание
	Промежуточная аттестация							4	зачет
ИТОГО по семестру …		72	14	18	40	10	-	58	
	Всего:								

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 1	
Содержание лекционного курса		
1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.**	
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП обучающегося. Средства ППФП обучающихся.
2.	**Основы здорового образа жизни**	
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом под влиянием различных режимов и условий труда и обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в трудовом или учебном процессе. Работоспособность в период учебных и профессиональных перегрузок. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного и профессионального труда.
3.	**Физическая подготовка**	
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
4.	**Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями**	
4.1.	Мотивация и планирование	Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	самостоятельных занятий.	Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
5.	**Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**	
5.1.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
	Содержание практических занятий	
1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	
1.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
1.2.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
1.3.	Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
1.4.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 8 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС) очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по	**80**	Лекционные занятия (7 занятий)	**2 балла** – посещение и конспектирование одного лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (9 занятий)	**2 балла** – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% **3 балла** – посещение 1 занятия и суще-	18-27

расписанию и выполнение заданий)			ственный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	
		Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла** – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
		Реферат (2 темы).	**5 баллов** – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **8 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **10 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**9 баллов** – от 5% до 20% правильных ответов **9,5 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **10 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **10,5 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **11 баллов** – от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	**1 балл** – выполнение задания на 51-65% на одном практическом занятии. **2 балла** – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**

Таблица 9 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС) заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы

Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (5 занятий)	**4 балла** – посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% **5 балла** – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	20-25
		Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла** – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
		Реферат (2 темы).	**5 баллов** – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **8 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **10 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**7 баллов** – от 5% до 20% правильных ответов **12 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **17 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **22 балла** – от 61% до 80% правильных ответов **27 баллов** – от 81% до 100% правильных ответов	7-27
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	**1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. **2 балла** – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 10)

Таблица 10 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных	Уровни освоения	*Экзамен*	*Зачет*

баллов	дисциплины и компетенций	*Оценка*	*Буквенный эквивалент*	*Буквенный эквивалент*
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. – URL: https://urait.ru/bcode/389557 (дата обращения 09.09.2020) – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 09.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1(дата обращения 01.03.2019) – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590 (дата обращения 01.03.2019) – Текст: электронный.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-19021-0. – Текст: непосредственный.

Для обучающихся обеспечен доступ к ЭБС.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Физическая культура	**204** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа. **Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - компьютер	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

	преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**	
	401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
	401а Зал аэробики Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** музыкальный центр, стол теннисный, зеркала	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2
	402 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ). – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

2. Статьи по физической культуре. – URL: http://window.edu.ru/resource/547/58547

3. История Олимпийских игр современности. – URL: http://www.olympichistory.info/
4. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. – URL: http://www.studsport.ru/
5. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation. – URL: http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.
3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.
4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры	Практические занятия не предусмотрены учебным планом.
1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	
2. Основы здорового образа жизни студента		
2.1. Здоровье человека как ценность.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие.	
2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
3. Физическая подготовка студентов		
3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека.	
3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		

5.1. Спорт в системе физического воспитания	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта.	
5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3.Спортивное направление в системе физического воспитания. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
6. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.		
6.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.	1. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе. 2. Определить зоны интенсивности физической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного занятия.
6.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата.		3. Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. 4. Провести пробу Ромберга на каждом этапе круговой тренировки.
6.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.		5. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. 6. Провести степ-тест Кэрша.
6.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.		7. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 8. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой.

Составитель (и): Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)