Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
471086f1d39e3b3e24e728fbc366fab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет[1] педагогики и психологии

Утверждаю
Декан ФПП
_____Л.Я. Лозован
«_07_» __апреля___2022

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.01.09 Физическая культура

Код, название дисциплины

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
«Начальное образование и Организация детского движения»

Программа подготовки
академический бакалавриат

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2018

Новокузнецк 2022

[1] факультет, реализующий ОПОП

Лист внесения изменений
в РПД ***Б1.Б.01.09 Физическая культура***

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.)

для ОПОП 2018 года набора на 2022 / 2023 учебный год
по направлению подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) **Начальное образование и Организация детского движения**

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

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования
(протокол № 7 от 10.03.2022 г.) Елькина О.Ю.
(Ф. И.О. зав. кафедрой)(Подпись)



СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….....4

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы……..5

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся……5

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)……5

4. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий……6

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)……6

4.2. Содержание дисциплины / модуля, структурированное по разделам и темам…….7

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине…….....9

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине……..11

6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы…….11

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций……14

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……...16

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения дисциплины……17

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используемого программного обеспечения…..17

10. Иные сведения и (или) материалы……18

10.1. Перечень методов, средств обучения и образовательных технологий (с краткой характеристикой)……..18

10.2. Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре……..19

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

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы *академического бакалавриата* (далее - ОПОП) и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить:

Компетенции[2]: ОК-8

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в таблице 1.

Табл. 1 – Результаты обучения по дисциплине

.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	***Знать:*** - роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; -особенности использования средств физической куль туры 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 обеспече-	***Знать:*** роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической куль туры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ***Уметь:*** соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ***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.

[2] *Указать тип и код компетенции в соответствии с ФГОС ВО (например: общепрофессиональные компетенции ОПК-2, ОПК-3, профессиональные компетенции ПК-11, ПК-12).*

	ния полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.	

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Б1.Б.01.09 Физическая культура изучается на I курсе в первом и втором семестрах, входит в базовую часть ОПОП и является обязательной дисциплиной.

Структурно-логическая схема формирования в ОПОП компетенций, закрепленных за дисциплиной:

Таблица 2.

Таблица 2.1 – Порядок формирования компетенции ОК-8 (код компетенции)

Предшествующие дисциплины, практики	Последующие дисциплины, практики
	Б.В.04 Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б2.В.02(П) Производственная практика. Педагогическая практика

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единиц (з.е.), 72 академических часа. Курсовая не планируется.

3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Таблица 3.

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная	Заочная
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	10
Аудиторная работа (всего):	28	10
в том числе:		
Лекция	18	10
Семинары, практические занятия	10	
Методико-практические занятия		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
Самостоятельная работа обучающихся	44	58
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет (1 семестр) зачет (2 семестр)	Зачет (1 семестр)

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и

видов учебных занятий

4.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)

для очной формы обучения Таблица 4.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*** Физическая культура и физическое воспитание студента. Профессиональная направленность физического воспитания.	8	2		6	Тест
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента.*** Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	16	4	2	10	Тест
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка студентов.*** Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	16	4	2	10	Индивидуальное задание, тест
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16	4	4	8	Индивидуальное задание, тест
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** Спорт в системе физического воспитания студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	4	2	10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
	ИТОГО	**72**	**18**	**10**	**44**	

для заочной формы обучения Таблица 5.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*** Физическая культура и физическое воспитание студента. Профессиональная направленность физического	14	2		12	Тест

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
	воспитания.					
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента.*** Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	Тест
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка студентов.*** Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	14	2		12	Индивидуальное задание, тест
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	2		12	Индивидуальное задание, тест
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** Спорт в системе физического воспитания студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	12	2		10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация	4				зачет
	ИТОГО	**72**	**10**		**58**	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Таблица 6.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1 семестр		
Содержание лекционного курса		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание студента.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания студентов. 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 студентов. Средства ППФП студентов.
Основы здорового образа жизни студента		
2.1.	Здоровье человека как	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	ценность.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическая культура в социальном развитии человека.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Физическая подготовка студентов.		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов	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 студентов.	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.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование 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.
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.
2 семестр		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание практических занятий		
Основы здорового образа жизни студента		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка студентов.		
2.1.	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.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	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.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

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

Методические указания студенту по организации самостоятельной работы размещены на сайте НФИ КемГУ в разделе «Основные профессиональные образовательные программы высшего образования, реализуемые в НФИ КемГУ / Методические и иные документы» по адресу: https://skado.dissw.ru/table/ . Основная и дополнительная учебная литература и Интернет-ресурсы, необходимые для выполнения самостоятельной работы и теоретического освоения дисциплины представлены в разделах 7 и 8 настоящей РПД. Требования к текущим контрольным заданиям и критерии их оценки представлены в разделе 6.3. РПД.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие формы работ:

– разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая);

– составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;

– анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;

– подготовка докладов, рефератов;

– проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

– анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

– аналитическое исследование какой-либо проблемы;

– проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);

– проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.

Примерная тематика рефератов и докладов

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта.
10. Спорт как социальный институт.
11. Социальные функции физической культуры и спорта.
12. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
13. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств обучающихся (на примере избранного вида спорта).
14. Восстановительный массаж и его виды.
15. Гимнастика для глаз – эффективная форма повышения работоспособности обучающихся.
16. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности.
17. Использование подвижных игр в процессе физического воспитания.
18. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса.
19. Мотивация обучающихся к занятиям спортом.
20. Нетрадиционные формы физического воспитания.
21. Общая выносливость и методы её воспитания.
22. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
23. Роль физических упражнений при формировании осанки.
24. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
25. Способы повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Список учебно-методических материалов, которые помогают студенту организовать самостоятельное изучение тем дисциплины

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е издание, стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-222-21762-7. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2008. – 366 с. – ISBN 978-5-8297-0244-1 – Текст : непосредственный.

3. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Электронные текстовые данные. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др. ; под ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчукова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Типовые (примерные) контрольные задания / материалы

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Таблица 7.

Типовые (примерные) контрольные вопросы и задания

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента. 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания.	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания. 4. Необходимость психофизической подготовки человека к полноценной профессиональной деятельности. 5. Физическая культура в социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий. 1. Программа дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы: а) подготовительный; б) теоретический; в) спортивный; г) научно-исследовательский 2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: а) основная, подготовительная, специальная; б) основная, специальная, лечебная; в) подготовительная, основная, спортивная; г) спортивная, специальная, подготовительная. 3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это: а) физическое развитие; б) физическое воспитание; в) физическая культура; г) комплекс физических упражнений 4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; б) 4-7 часов; в) 6-9 часов; г) 8-12 часов. 5. Снижение двигательной активности вызывает состояние: а) гипоксии; б) гиподинамии; в) гипокинезии; г) гиперактивности

		6. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу: а) позотонические; б) статические; в) на развитие аэробной выносливости; г) со значительным отягощением 7. Состояние перетренированности характеризуется: а) снижением артериального давления; б) увеличением частоты сердечных сокращений; в) ухудшением зрения, слуха; г) амнезией 8. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при: а) силовых нагрузках; б) скоростно-силовых нагрузках; в) аэробных нагрузках; г) нагрузках смешанного характера. 9. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт: а) постепенного снижения атмосферного давления; б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры; в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре; г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры. 10. Укажите правильную последовательность водных процедур: а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание; б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание; в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
2. Основы здорового образа жизни		

2.1. Здоровье человека как ценность. Социальная значимость здорового образа жизни. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и социальное благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры. 4. Физическая культура в обеспечении социальной активности человека.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
3. Физическая подготовка		
3.1. Физическая подготовленность и её влияние на социальную активность человека. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1. Влияние физической подготовленности на качество жизни. 2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 3. Организация, формы и средства ППФП. 4. Значение физической подготовленности для полноценной профессиональной деятельности. 5. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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 8.

Таблица 8.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся

для студентов 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 расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (9 занятий)	**2 балла** – посещение и конспектирование одного лекционного занятия	0-18
		Практические занятия (5 занятий)	**2 балла** – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% **3 балла** – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	10-15
		Устный опрос (9 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.	9-18
		Реферат (4 темы).	**3,5 балла –** структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **4 балла** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **4,5 балла** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **5 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	14-20
		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**

для студентов 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 1 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**

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

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

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: https://urait.ru/bcode/398758 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: https://urait.ru/bcode/412791 (дата обращения: 19.11.2020). 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. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: https://znanium.com/catalog/product/509590 (дата обращения: 19.11.2020). Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. –2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС) необходимых для освоения дисциплины

Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС) по дисциплине:

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
4. История Олимпийских игр современности – http://www.olympichistory.info/
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используемого программного обеспечения

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Таблица 9.

1.	**204** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций. **Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору №	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.2

	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.**	
2.	**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
3.	**401а Зал аэробики** Учебная аудитория для проведения: - занятий практического тип; - 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
4.	**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

10. Иные сведения и (или) материалы

10.1. Перечень методов, средств обучения и образовательных технологий (с краткой характеристикой)

Таблица 10.

№ п/п	Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
1	2	3
1.	Проблемное обучение	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
2.	Концентрированное обучение	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
3.	Модульное обучение	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки обучающихся, в том числе, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
4.	Дифференцированное обучение	Методы индивидуального личностно ориентированного обучения, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья и личностных психолого-физиологических особенностей обучающихся.
5.	Социально-активное, интерактивное обучение	Методы социально-активного обучения, тренинговые, дискуссионные, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся, в том числе, с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

10.2. Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

Тема 1. Рекреационная физическая культура.

Тема 2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 3. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Основные положения методики закаливания.

Тема 5. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 6. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 7. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 8. Гигиенические основы закаливания.

Тема 9. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

Тема 10. Лечебная физическая культура при дефектах осанки.

Составитель: Яковлева В.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта