

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности | | |
| Учебный план | 44.03.05_2020_1130.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Дошкольное образование и Дополнительное образование | | |
| Квалификация | Бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | зачеты 1 | |
| аудиторные занятия | 36 | | |
| самостоятельная работа | 26,4 | | |
| часов на контроль | 8,85 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|-------|-------|-------|
| | 16 3/6 | | | |
| Неделя | | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| Консультации (для студента) | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| В том числе инт. | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36,75 | 36,75 | 36,75 | 36,75 |
| Сам. работа | 26,4 | 26,4 | 26,4 | 26,4 |
| Часы на контроль | 8,85 | 8,85 | 8,85 | 8,85 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Сидоров Сергей Сергеевич



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Цели: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
| 1.2 | Задачи: - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.02 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Возрастная анатомия, физиология и гигиена |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Зимние виды спорта |
| 2.2.2 | Легкая атлетика |
| 2.2.3 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.4 | Спортивные и подвижные игры |
| 2.2.5 | Физкультурно-спортивное совершенствование |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| |
|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни |
| Знать: практические основы здорового образа жизни. Уметь: применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов. Владеть: навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов. |
| ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| Знать: практические основы элективных курсов по физической культуре и спорту. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|------------------------|-----------------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ши | Литература | Инте пакт. | Примечание |
| | Раздел 1. Гимнастика | | | | | | |
| 1.1 | Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой /Лек/ | 1 | 2 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|------------------------|-----------------------|---|--|
| 1.2 | <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз- два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой; опорный прыжок через гимнастического «козла» — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис согнувшись</p> | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
|-----|---|---|---|------------------------|-----------------------|---|--|

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-----|------------------------|-----------------------|---|--|
| | сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». /Пр/ | | | | | | |
| 1.3 | Подготовка и написание реферата /Ср/ | 1 | 4,4 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | |
| 2.1 | Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях. /Лек/ | 1 | 4 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|------------------------|-----------------------|---|--|
| 2.2 | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. Метание: гранаты дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега. /Пр/ | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 2.3 | Подготовка и написание реферата /Ср/ | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 3. Зимние виды спорта | | | | | | | |
| 3.1 | Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований. /Лек/ | 1 | 2 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 2 | |
| 3.2 | Подготовка и написание реферата /Ср/ | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | | | | | |
| 4.1 | Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. /Лек/ | 1 | 2 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|------------------------|-----------------------|---|--|
| 4.2 | <p>Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча – стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».</p> <p>Волейбол. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: нижняя прямая и боковая подачи; передача сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча снизу двумя руками вперед; отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. /Пр/</p> | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 4.3 | Подготовка и написание реферата /Ср/ | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 5. Подвижные игры | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|------------------------|-----------------------|---|--|
| 5.1 | <p>Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта.</p> <p>Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой. /Лек/</p> | 1 | 2 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 2 | |
| 5.2 | <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).</p> <p>На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг-вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и курь», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». /Пр/</p> | 1 | 6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.3 | Подготовка и написание реферата /Ср/ | 1 | 4 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 6. Консультации | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|------|------------------------|-----------------------|---|--|
| 6.1 | Консультация по дисциплине /Конс/ | 1 | 0,6 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт) | | | | | | | |
| 7.1 | Подготовка к зачёту /Зачёт/ | 1 | 8,85 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 7.2 | Контактная работа /КСРАТг/ | 1 | 0,15 | ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)
19. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
20. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
21. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
22. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
23. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
24. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
25. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
26. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
27. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
28. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
29. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
30. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.

5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|---|---|---|---|
| Л1.1 | Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. | Физическая культура: учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017 | http://www.iprbookshop.ru / 75608.html |
| Л1.2 | Татарова С.Ю., Татаров В.Б. | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие | Москва: Научный консультант, 2017 | http://www.iprbookshop.ru / 75150.html |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|----------------------------------|--|---|---|
| Л2.1 | Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. | История физической культуры и спорта: учебник | Москва: Издательство «Спорт», 2017 | http://www.iprbookshop.ru / 79433.html |
| Л2.2 | Каткова А.М., Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 | http://www.iprbookshop.ru / 79030.html |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | MS Office |
| 6.3.1.2 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ |
| 6.3.1.3 | MS Windows |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |
|---------|---|

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks |
|---------|--|

| 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | |
|-------------------------------|-------------|
| | презентация |

| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | |
|--|--|--|
| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
| 318 А1 | Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный |
| 207 А4 | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы | Персональные компьютеры, столы, стулья. Посадочные места обучающихся (по количеству) |

| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|---|
| <p>1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ</p> <p>Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.</p> <p>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. <p>Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).</p> <p>В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.</p> <p>Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.</p> <p>Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.</p> <p>2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП</p> <p>Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.</p> <p>Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения</p> |

учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски

указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Методические указания по освоению дисциплин (модулей)

Лекции, с одной стороны – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добываясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.

Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну

или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Методические рекомендации к тестированию

Тесты – это одна из форм контроля и оценки знаний, умений и навыков, которая может использоваться в сочетании с другими формами и методами контроля и оценки.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.

Формы тестовых заданий:

1. Задания с одним правильным вариантом ответа.

Данные задания являются распространенными для испытуемых. Учащимся наряду с заданием предполагается несколько вариантов ответов, из которых они выбирают один верный.

2. Задания с несколькими правильными вариантами ответов.

Выделяют также задания, в которых допускается несколько правильных ответов из числа предложенных. Эти задания предназначены для проверки классификационных и номенклатурных знаний. Оценивание ответа осуществляется следующим образом: если испытуемый выбирает все правильные ответы, он получает один балл; в случае хотя бы одного ошибочного выбора, равно как и невыбора правильного ответа – ноль баллов.

3. Задания на установление соответствия.

В заданиях на установление соответствия требуется связать между собой элементы двух множеств. Основными элементами такого рода заданий являются: инструкция для испытуемых, состоящая из двух слов «Установите соответствие»; названия двух столбцов и составляющие их элементы.

Одно из требований к заданиям на соответствие – неодинаковое число элементов в правом и левом столбцах.

Выставление оценок за выполнение заданий на соответствие может осуществляться по-разному в зависимости от целей тестирования, технического оснащения теста, сложности задания и теста в целом.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Задания данного типа позволяют проверить знания, умения и навыки установления правильной последовательности различных действий, операций, расчетов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, служебных инструкций, правил техники безопасности и многих других видов деятельности, где существуют эффективные алгоритмы деятельности.

5. Задания на логическое сравнение.

Структура задания на логическое сравнение имеет следующий вид:

- инструкция («Определите истинность или ложность утверждения и укажите правильный ответ»);
- варианты ответов (утверждение истинно; утверждение ложно; невозможно установить истинность или ложность утверждения);
- содержание задания, данное в форме утверждений (высказываний, определений и т. д.);
- эталоны ответов.

К заданиям в тестовой форме предъявляются следующие требования:

- правильность предметного содержания задания;
- логичность высказывания;
- правильность формы;
- краткость;
- наличие определенного места для ответов;
- правильность расположения элементов задания;
- одинаковость правил оценки ответов;
- одинаковость инструкции для всех испытуемых;

- адекватность инструкции форме и содержанию задания.