Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
_____ А. М. Дигурова
27.04.2017г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки 38.03.04

Государственное и муниципальное управление

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 декабря 2014 г. N 1567, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым.

Составители: Карасев Д.Ю., Цаллагов М.С.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена советом факультета управления (протокол № 9 от «24» марта 2017 г.)

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть - 72 часа (2 зачётные единицы). Форма промежуточной аттестации – зачёт

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
Аудиторные занятия (всего)	**72**	**36**	**36**					
Базовая часть 72 часа (2 ЗЕТ)								
Лекции	**18**	**18**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Методико-практические занятия	**18**		**18**		**-**			
Самостоятельная работа	**36**	**18**	**18**					

2. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи базовой части учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в основную образовательную программу подготовки академического (прикладного) бакалавра и в соответствии с ФГОС ВО реализуется в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины» (модули) программы бакалавриата Б1.Б.26. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно – спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Материал учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два взаимосвязанных содержательных компонента: ***обязательный*** (базовый) **Б.1** в объёме **72 часа** состоящих из следующих разделов:

- ***теоретический раздел в объёме 18часов*** формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к Физической культуре и спорту;

- ***самостоятельный раздел в объёме 36часов, направленный на*** самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».

- ***методико-практический раздел в объёме 18часов,*** обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	- основные средства и методы физического воспитания -влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека -профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы	- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;	- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья -основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; - средствами и методами

	(виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; -формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность; -актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдачи комплекса ГТО	- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;	физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Профессиональная направленность образовательного процесса по Физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
Физическая культура и спорт

Таблица 5.1.

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	ша	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	Исследование физического развития.	4	Конспект.	-	-	**[1-11]**
2	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	-	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	4	Устный опрос.	-	-	**[1-11]**
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	2	-		-	Конспект	-	-	**[1-11]**
4-5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	8	Устный опрос.	-	-	**[1-11]**
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-		-	Конспект	-	-	**[1-11]**
7-8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	-	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	2	Устный опрос. Конспект	-	-	**[1-11]**
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-		-	Конспект	-	-	**[1-11]**

	ИТОГО 1 семестр	18			18				
							-	-	
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	-	2	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	4	Устный опрос. реферат	-	-	**[1-11]**
2	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом .	-	2			Устный опрос. реферат	-	-	**[1-11]**
3	Методы обучения движениям	-	2	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки.	4	Устный опрос.	-	-	**[1-11]**
4,5	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	-	4	Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	4	Устный опрос. реферат	-	-	**[1-11]**
6,7	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения	-	4		-	Устный опрос. призентац ии	-	-	**[1-11]**
8,9	Основы построения занятия (урока) по физической культуре и спорту		4	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	8	Устный опрос. реферат	-	-	**[1-11]**
	Итого за 2 семестр		18		18				
	Итого за год		36		36				

5.2. Содержание дисциплины

5.1.Теоретический раздел
(темы, содержание занятий, контрольные вопросы)

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в Физической культуре и спорту, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами

Лекция 1. Тема: **Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Краткое содержание: Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О Физической культуре и спорту и спорте в Российской Федерации. Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая подготовка; оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура и спорт в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Лекция 2. Тема: **Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Краткое содержание: Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет

собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Контрольные вопросы

1. Профессиональная направленность физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт и спорт в классическом университете.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту и спорту.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.

Лекция 3. Тема: **Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.**

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

Контрольные вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
4. Здоровый образ жизни студента
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов
6. Влияние окружающей среды на здоровье
7. Наследственность и ее влияние на здоровье
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья
10. Самооценка собственного здоровья

Лекция 4,5. Тема: **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Краткое содержание: В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

Обучая в процессе физического воспитания, преследуются следующие образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовлености средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

Лекция 6. Тема: **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

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

Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузки разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 7,8. **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Часть 1. **Краткое содержание**: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. **Краткое содержание:** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Контрольные вопросы

Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Порт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.

8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся

Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза
4. Перспективное планирование подготовки
5. Текущее и оперативное планирование подготовки
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений)
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения
9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта
10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта

Лекция 9 Тема. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Краткое содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания

студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов.

Контрольные вопросы

1. Положения определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста
5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи
8. Место ППФП в системе физического воспитания
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
11. Методика подбора средств ППФП студентов
12. Организация и формы ППФП в вузе
13. ППФП студентов на учебных занятиях
14. ППФП студентов во внеучебное время
15. Система контроля ППФП студентов

5.3. Методико-практический раздел

Практическое занятие 1

Тема: Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания о технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
Обучить студентов соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, прежде всего профилактике травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
Закрепить практические умения студентов в соблюдении техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Практическое занятие 2

Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания о контроле и самоконтроле на занятиях по физической культуре и спорту.

Обучить студентов методам самоконтроля, доступным при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, основным принципам контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
Сформировать у студентов мотивацию к освоению основ самоконтроля, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие 3

Тема: Методы обучения движениям.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания по основам обучения двигательным действиям.
Ознакомить студентов с методикой обучения движениям на занятиях по физической культуре.
Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению методов обучения двигательным действиям.
Закрепить умения студентов применять полученные знания при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре и спорту.

Практическое занятие 4,5.

Тема: **Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.**

Задачи занятия:
Сформировать представления о средствах и методах составления индивидуальных программ по виду спорта.
Обучить приемам составления индивидуальных программ по виду спорта.
Сформировать у студентов мотивацию к освоению умений в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.
Закрепить практические умения студентов в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие 6,7

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения.
Задачи занятия
1. Сформировать у студентов знания об основах профессионально-прикладной физической подготовки и о жизненно важных двигательных умениях и навыках.
2. Обучить студентов методике формирования профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно важных навыков и умений.
3. Формировать у студентов мотивацию к освоению знаний о профессионально-прикладной физической подготовке, жизненно важных умениях и навыках, привить грамотное и осмысленное от ношение к занятиям физической культурой и спортом.
4. Закрепить умения студентов в использовании знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и жизненно важных умениях и навыках.

Практическое занятие 8,9

Тема.8,9. Основы построения занятия (урока) по физической культуре и спорту.

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания о структуре занятия (урока) по физической культуре.
2. Обучить студентов методике проведения занятия (урока) по физической культуре.
3. Сформировать у студентов мотивацию к освоению теоретических знаний о структуре занятия (урока) по физической культуре и методики его проведения.
4. Закрепить практические умения студентов в проведении занятия (урока) по физической культуре.

6. Образовательные технологии

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия в форме с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

Видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Видео-лекция – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: подготовка диалогов и тем, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.,5.2.,5.3.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий на ОЗО, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных диалогов и переводу текстов.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания, выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Теоретическая и методическая подготовленность

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на зачет (см. контрольные вопросы к обязательным лекциям и тематику обязательных и дополнительных методико-практических занятий, раздел 5).

9. Контроль знаний

9.1. Методические рекомендации по выполнению рефератов

Требования к реферату

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «физическая культура и спорт»

А) Основная литература:

1. Физическая культура: учебник : [16+] / 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.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

Б) Дополнительная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420

2. Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей / Челябинская государственная академия культуры и искусств, Кафедра физического воспитания. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006. – 44 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492139

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

4. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

6. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862

7. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

8. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 - ЭБС «IPRbooks

9. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945 - ЭБС «IPRbooks.

10. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223

в) Интернет-ресурсы

– **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: http://www.elibrary.ru

– **Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: http://biblio-online.ru

- **Университетская библиотека online. –** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: http://www.biblioclub.ru

- ФГБУ «ГПНТБ России»

-Универсальная база данных «East-View»

-Электронная библиотека «Консультант студента»

- Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (301 ауд. учебный корпус №7): преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, демонстрационное оборудование - мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Windows 8.1 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; КонсультантПлюс; Гарант; Moodle, Cisco Webex; учебно-наглядные пособия.

Помещения для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации находятся во Дворце спорта СОГК, корп. №8:

Спортивный зал, зал настольного тенниса, тренажерный зал, зал гимнастики, зал общей физической подготовки (ОФП), плавательный бассейн.

Техническая оснащенность:

1.Зал спортивных игр с трибунами, оснащен табло с программным обеспечением. Баскетбольная, волейбольная и гандбольная площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, а также

две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу.

2. Зал настольного тенниса оснащен 7 теннисными столами. При зале имеются 2 комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом.

3. Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

4. Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно

гимнастическое, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

5. Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

6. Плавательный бассейн. Оснащен 6-ю дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

Помещения для самостоятельной работы (ауд. 301, 311 учебный корпус №7): компьютерные классы с доступом к ресурсам сети Интернет: преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: Windows 7.1 Professional;Office Standard 2016; WinRar; Microsoft Visio; MicrosoftVisual studio; Kaspersky Security Cloud; КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ».

Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение, учебные и научные фонды библиотеки СОГУ, доступ к электронным библиотечным ресурсам:

ЭБС "Университетская библиотека Online" http://www.biblioclub.ru

Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ) https://dvs.rsl.ru

Электронная библиотека «Консультант студента» http://www.studmedlib.ru/

Научная электронная библиотека eLibrary.ru http://elibrary.ru

База данных «ЭБС elibrary» http://elibrary.ru

Электронная библиотека «Юрайт» http://biblio-online.ru

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
2.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
3.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
4.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г
5.	Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity	№17E0-180222-130819-587-185 от 26.02.2018 до 14.03.2019 г.
6.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
7.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
8.	КонсультантПлюс	№430-2017/614 от11.01.2017 г. ООО «Фаст-Информ» (бессрочно)
9.	Гарант	№05/18 от 01.02.2018 г. действителен до 31.12.2018 г., ООО Регион-15

10.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№676 от 27.12.2017, действителен до 31.12.2018, №795 от 26.12.2018, действителен до 31.12.2019 с ЗАО «Анти-Плагиат»

11. Лист обновления/актуализации

1. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «19» марта 2018 г., протокол № 7;

одобрены на заседании Совета факультета управления от «23» марта 2018 г., протокол № 8.

2. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «18» марта 2019 г., протокол № 8;

одобрены на заседании Совета факультета экономики и управления от «21» марта 2019 г., протокол № 5.

3. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «23» марта 2020 г., протокол № 7;

одобрены на заседании Совета факультета экономики и управления от «30» марта 2020 г., протокол № 6.