

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ мая 20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.21 Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

прикладного бакалавриата

(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная, заочная

(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ооп во

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1,2,3,4-й семестр.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Физическая культура» используются знания и умения, полученные знания, навыки и умения, полученные в рамках программы среднего общего образования.

Дисциплина «Физическая культура» может являться предшествующей при изучении дисциплин для получения навыков профессиональной деятельности.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

ОК-7, ОК-8

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
<b>а) общекультурные компетенции</b>				
ОК-7	Компетенц	систему	применять	приемами

<p>способностью к самоорганизации и самообразованию</p>	<p>ия реализуется в части применения Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности и организационного и персонального развития</p>	<p>знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и неудачи в своей профессиональной деятельности</p>	<p>самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации</p>
<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Компетенция реализуется в части применения Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>основные аспекты здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам</p>	<p>навыками самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации</p>

			физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
<b>б) общепрофессиональные компетенции</b>				
Не предусмотрено				
<b>в) профессиональные компетенции</b>				
Не предусмотрено				

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре 1,2,3,4
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану		<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
Лекции (Л)		64	64
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)			
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки			
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет			
<b>Самостоятельная работа (СР)</b> в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Таблица 2.1 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся на заочном отделении

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Лекции (Л)		6	6
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)			
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или)			

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки			
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа (СР)</b> в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

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

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 1,2,3,4							
1.	Основы теории физической культуры и спорта	7	6				1
2.	Общеразвивающие упражнения	7	6				1
3.	Специальные упражнения.	7	6				1
4.	Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	7	6				1
5.	Лечебная ФК. Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	7	6				1
6.	Современные оздоровительные системы.	7	6				1

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)			СР	
7.	Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	8	7				1
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	7				1
9.	Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия.	7	7				0
10.	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы	7	7				0
<b>Всего</b>		72	64		0		8
<b>Промежуточная аттестация</b> зачет							
<b>ИТОГО</b>		72	64				8

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Основы теории физической культуры и спорта	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2.	Общеразвивающие упражнения	Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха. Понятие гиподинамии. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
3.	Специальные упражнения.	Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма. Дыхательные и релаксационные упражнения.
4.	Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	Дыхательная гимнастика. Релаксационная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
5.	Лечебная ФК. Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корректирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре). Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.
6.	Современные оздоровительные системы.	Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Спортивно-ориентированный фитнес предполагает применение упражнений высокой интенсивности. Шейпинг. Калланетика.
7.	Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	Спортивные игры. Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения. Лыжный спорт. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Плавание. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Цели и задачи общей и 15 профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности студента. Зоны интенсивности физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9.	Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия.	Понятие массажа. История возникновения и развития. Влияние на важнейшие системы организма. Гигиенические требования к массажу. Цели и задачи, методы, формы, виды массажа. Показания и противопоказания к массажу. Основные технические приемы массажа. Методика выполнения классического массажа. самомассаж.
10.	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы	Цели и основные задачи врачебного контроля, выделение медицинских групп для занятий физической культурой. Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов специальной медицинской группы. Самоконтроль – как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Таблица 4.1

№	Тема	Для изучения темы, обучающийся должен		
		Знать	Уметь	Владеть
1.	Основы теории физической культуры и спорта	систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности организационного и персонального развития	применять знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и	приемами самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации



			неудачи в своей профессиональной деятельности	
2.	Общеразвивающие упражнения	основные аспекты здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
3.	Специальные упражнения.	систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности организационного и персонального развития	применять знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и неудачи в своей	приемами самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации

			профессиональной деятельности	
4.	Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	основные аспекты здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
5.	Лечебная ФК. Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности организационного и персонального развития	применять знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и неудачи в своей профессиональной	приемами самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации

			деятельности	
6.	Современные оздоровительные системы.	основные аспекты здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
7.	Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности организационного и персонального развития	применять знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и неудачи в своей профессиональной деятельности	приемами самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	основные аспекты здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	навыками самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
9.	Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия.	систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления в целях саморазвития; методики профессионально-творческого и системного развития; законы и закономерности организационного и персонального развития	применять знания о тенденциях и направлениях профессионального развития общества для самоорганизации и самообразования; анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств; критически оценивать достижения и неудачи в своей профессиональной деятельности	приемами самообследования и поиска информации в целях профессионального развития; навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления знаний; навыками планирования процесса развития профессионального мастерства и повышения уровня квалификации
10	Контроль в	основные аспекты	подбирать и	навыками

	<p>процессе занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы</p>	<p>здорового образа жизни и средства физической культуры; современные методы поддержки активной физической формы; основы законодательства в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития; использовать средства, методы и программы физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни; регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих</p>	<p>самостоятельной поддержки активной физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами методически правильного достижения должного уровня физической культуры в коллективе; приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию</p>
--	---	---	---	--

## 6. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*	Трудоемкость
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>
1.	Основы теории физической культуры и спорта	Подготовка к практическим занятиям по вопросам,	О: [1-3] Д: [1-3]	1

		предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой		
2.	Общеразвивающие упражнения	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
3.	Специальные упражнения.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
4.	Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
5.	Лечебная ФК. Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
6.	Современные оздоровительные системы.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]	1

		Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой		
7.	Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	1
9.	Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	0
10.	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]	0

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний,



умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), входящий в состав соответственно рабочей программы дисциплины (модуля), включает в себя:

- перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (п. 3);
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также описание шкал оценивания, включающих три уровня освоения компетенций (минимальный, базовый, высокий). Примерные критерии оценивания различных форм промежуточной аттестации приведены в таблицах 8.1 и 8.2. Такие критерии должны быть разработаны по всем формам оценочных средств, используемых для формирования компетенций данной дисциплины;
- типовые контрольные задания и другие материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

**Таблица 6.1**

### Критерии оценки промежуточной аттестации в форме зачета

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации в форме зачета
«Зачтено»	Теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы, все или большинство предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнены, отдельные из выполненных заданий содержат ошибки
«Не зачтено»	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них, большинство предусмотренных рабочей учебной программой заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимуму.

**Таблица 6.2**

### Критерии оценки промежуточной аттестации в форме экзамена

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации в форме экзамена
«Отлично»	Теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, системно и глубоко, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей учебной программой учебные задания выполнены безупречно, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимуму.
«Хорошо»	Теоретическое содержание курса освоено в целом без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в

	основном сформированы, предусмотренные рабочей учебной программой учебные задания выполнены с отдельными неточностями, качество выполнения большинства заданий оценено числом баллов, близким к максимуму.
«Удовлетворительно»	Теоретическое содержание курса освоено большей частью, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей учебной программой учебных заданий выполнены, отдельные из выполненных заданий содержат ошибки.
«Неудовлетворительно»	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них, большинство предусмотренных рабочей учебной программой учебных заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимуму.

Все формы оценочных средств, приводимые в рабочей программе, должны соответствовать содержанию учебной дисциплины, и определять степень сформированности компетенций по каждому результату обучения.

**Таблица 6.3.**

**Степень формирования компетенций формами оценочных средств по темам дисциплины**

№ п/п	Тема	Форма оценочного средства	Степень формирования компетенции
1.	Основы теории физической культуры и спорта	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7, ОК-8(60%)
2.	Общеразвивающие упражнения	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7, ОК-8(60%)
3.	Специальные упражнения.	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7, ОК-8(60%)
4.	Гимнастика (дыхательная, релаксационная,	Реферат Тесты Вопросы для устного	ОК-7, ОК-8(60%)

	ритмическая), аэробика.	опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	
5.	Лечебная ФК. Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7,ОК-8(60%)
6.	Современные оздоровительные системы.	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7,ОК-8(60%)
7.	Элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.).	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7,ОК-8(60%)
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7,ОК-8(60%)
9.	Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях). Восстановительные и реабилитационные мероприятия.	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы Вопросы к промежуточной аттестации	ОК-7,ОК-8(60%)
10.	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы	Реферат Тесты Вопросы для устного опроса на семинарских занятиях Контрольные вопросы	ОК-7,ОК-8(60%)

		Вопросы к промежуточной аттестации	
--	--	------------------------------------	--

**Типовые контрольные задания и другие материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Вопросы текущего контроля успеваемости на семинарах (практических занятиях)**

- 1) Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
- 2) Круговая тренировка как метод обобщенного воздействия на физическую подготовку студентов.
- 3) Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
- 4) Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.
- 5) Профилактика утомления средствами физической культуры.

#### **Типовые темы рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

#### **Типовые тесты / задания**

1. Физическая культура представляет собой...
  - 1) учебный предмет в школе;
  - 2) выполнение упражнений;
  - 3) процесс совершенствования возможностей человека;
  - 4) часть человеческой культуры.
2. Отличительным признаком физической культуры является...
  - 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - 2) физическое совершенство;
  - 3) выполнение физических упражнений;
  - 4) занятия в форме уроков.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - 1) развития резервных возможностей организма человека;
  - 2) физической подготовленности человека к жизни;
  - 3) сохранения и восстановление здоровья;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...
  - 1) развитие физических качеств людей;
  - 2) поддержание высокой работоспособности людей;
  - 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
  - 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
  - 2) обеспечения полноценного физического развития.

- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

### **Типовые контрольные вопросы**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

### **Типовые вопросы к промежуточной аттестации**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.

Все оценочные средства к дисциплине приведены в ФОС, который является приложением к настоящей РПД.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **9.1. Основная литература**

- 1 Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
- 2 Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
- 3 Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 446 с. — 978-5-222-21762-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>

### **9.2. Дополнительная литература**

- 1 Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
- 2 Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — 978-5-374-00429-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>
- 3 Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. :

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **12.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

### **12.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

### **12.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## **13. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее);

доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.