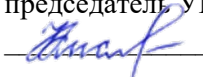


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 29.04.2021 18:18:41  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## **Физическая культура** рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**  
Учебный план ФМФИ-618ПИо(4г)АБ.plx  
Прикладная информатика  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 28  
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Вид занятий                           |        |     |       |     |
| Лекции                                | 10     | 10  | 10    | 10  |
| Практические                          | 18     | 18  | 18    | 18  |
| В том числе инт.                      | 10     | 10  | 10    | 10  |
| Итого ауд.                            | 28     | 28  | 28    | 28  |
| Контактная работа                     | 28     | 28  | 28    | 28  |
| Сам. работа                           | 44     | 44  | 44    | 44  |
| Итого                                 | 72     | 72  | 72    | 72  |

Программу составил(и):

*Залевская Елена Николаевна*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №207)

составлена на основании учебного плана:

Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности: системный анализ прикладной области, формализация решения прикладных задач и процессов информационных систем; разработка проектов автоматизации и информатизации прикладных процессов и создание информационных систем в прикладных областях; выполнение работ по созданию, модификации, внедрению и сопровождению информационных систем и управление этими работами.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются прикладные и информационные процессы, информационные технологии, информационные системы.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

«Физическая культура» (школьный курс)

«Анатомия» (школьный курс)

«Обществознание» (школьный курс)

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Безопасность жизнедеятельности

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

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**Уметь:**

использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

**Владеть:**

методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

#### 3.1 Знать:

теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

#### 3.2 Уметь:

использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

#### 3.3 Владеть:

методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |                       |              |                  |
|--|--|-----------------------|--------------|------------------|
| <b>Код занятия</b>                                   | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>   | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Интеракт.</b> |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>                |  |                       |              |                  |
| 1.1  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/ | 1                     | 2            | 2                |
| 1.2  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/  | 1                     | 2            | 2                |
| 1.3  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/  | 1                     | 4            | 0                |
| 1.4  | Социально-биологические основы физической культуры /Лек/   | 1                     | 2            | 2                |
| 1.5  | Социально-биологические основы физической культуры /Пр/  | 1                     | 2            | 2                |
| 1.6  | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/  | 1                     | 6            | 0                |
| 1.7  | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/   | 1                     | 2            | 0                |
| 1.8  | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/  | 1                     | 2            | 2                |
| 1.9  | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Ср/  | 1                     | 6            | 0                |
| 1.10   | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Лек/   | 1                     | 2            | 0                |
| 1.11   | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/  | 1                     | 2            | 0                |
| 1.12   | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/  | 1                     | 4            | 0                |
| 1.13   | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/   | 1                     | 2            | 0                |
| 1.14   | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/  | 1                     | 2            | 0                |
| 1.15   | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/  | 1                     | 6            | 0                |
| <b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>        |  |                       |              |                  |
| 2.1  | Гимнастическая терминология /Пр/   | 1                     | 4            | 0                |
| 2.2  | Гимнастическая терминология /Ср/   | 1                     | 6            | 0                |
| 2.3  | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/  | 1                     | 2            | 0                |
| 2.4  | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/  | 1                     | 6            | 0                |
| 2.5  | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/   | 1                     | 2            | 0                |
| 2.6  | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/   | 1                     | 6            | 0                |
| 2.7  | /Зачёт/  | 1                     | 0            | 0                |

#### **5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)**

##### **5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  
 Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии;  
 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности;

Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры  
 Контрольные вопросы: Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы

Лекция 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.  
 Контрольные вопросы: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

Лекция 4. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.  
Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности; Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития; Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников.

Лекция 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.  
Контрольные вопросы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств

Практическое занятие 1.  
Основные положения организации физического воспитания в вузе.  
Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни студента; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

Практическое занятие 2.  
Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

Практическое занятие 3.  
Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Практическое занятие 4.  
Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников; Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся; Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе; Урок физической культуры как основная форма физического воспитания; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Внеклассные формы обучения; Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Практическое занятие 5.  
Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.  
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Практическое занятие 6-7.  
Гимнастическая терминология. Необходимость принятия единой спортивной гимнастической терминологии. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся

Практическое занятие 8.  
Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста. Практическое занятие 8.

Практическое занятие 9.  
Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| № п/п | Наименование разделов дисциплины, тем  | Содержание самостоятельной работы студентов                  | Продукты деятельности |
|-------|--|--|-----------------------|
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 1                |
| 2     | Социально-биологические основы физической культуры   | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 2                |
| 3     | Общая физическая и спортивная подготовка студентов   | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |

|    |  |  |                      |
|----|--|--|----------------------|
|    | образовательном процессе.  |  |                      |
| 4  | Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)                                    | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 5  | Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств   | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 6  | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы   | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 3               |
| 7  | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий   | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 4               |
| 8  | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей  | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 9  | Гимнастическая терминология  | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 10 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм   | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 11 | Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля | Изучение литературы, написание конспекта                     | Дневник самоконтроля |
| 12 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья  | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |
| 13 | Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности   | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект             |

### 5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год  |
| Л1.1   | Чертов Н. В.   | Физическая культура: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>                 | Ростов-на-Дону:<br>Издательство Южного<br>федерального университета,<br>2012 |
| Л1.2   | В. И. Ильинич  | Физическая культура студента и жизнь: учебник   | М. : Гардарики, 2010   |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>  |  |   |  |
|  | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год  |
| Л2.1   | Евсеев Ю. И.   | Физическая культура: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1</a>                 | Ростов-на-Дону:<br>Издательство «Феникс»,                                    |
| Л2.2   | Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова | Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a> | Красноярск : Сибирский<br>федеральный университет,<br>2014                   |
| Л2.3   | Е. Н. Залевская и др.  | Теоретические основы физического воспитания студентов: учеб. пособие для бакалавров, обуч. по напр. Педагогическое образование (нефизкультурные профили)  | Самара : Изд-во ПГСГА,<br>2013   |
| Л2.4   | В. И. Росляков   | История развития физической культуры и спорта в Советском Союзе в 1917 - 1965 гг.: учеб. пособие для студентов  | Самара : Самар. гуманит.<br>академия, 2012                                   |
| Л2.5   | Ю. П. Кобяков  | Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений  | Ростов н/Д : Феникс, 2012  |
| <b>6.2 Перечень программного обеспечения</b>   |  |   |  |
| - 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения высших и средних учебных заведений   |  |   |  |
| - Acrobat Reader DC  |  |   |  |
| - Autodesk 3ds Max   |  |   |  |
| - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite  |  |   |  |
| - Embarcadero Delphi 2007 - CodeGear RAD Studio 2007 Professional Educational (Concurrent) (16 PC)   |  |   |  |
| - GIMP   |  |   |  |
| - Inkscape   |  |   |  |
| - Microsoft Access 2016, 2019  |  |   |  |
| - Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)  |  |   |  |
| - Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online) |  |   |  |
| - Microsoft SharePoint Designer 2007 v2  |  |   |  |
| - Microsoft Windows 10 Education   |  |   |  |
| - Microsoft Windows 7/8.1 Professional   |  |   |  |
| - VirtualBox   |  |   |  |
| - XnView   |  |   |  |
| - Архиватор 7-Zip  |  |   |  |
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»  |  |   |  |

| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>  |  |
|---|--|
| - Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы) |  |
| - SCOPUS издательства Elsevier  |  |
| - SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)  |  |
| - База данных международных индексов научного цитирования Web of Science  |  |
| - БД «Polpred.com. Обзор СМИ»   |  |
| - УИС РОССИЯ  |  |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU»  |  |
| - ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)   |  |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»   |  |
| - ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)   |  |
| - 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ   |  |
| - Информационно-образовательная программа «Росметод»  |  |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик»   |  |
| - СПС «Консультант-Плюс»  |  |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 7.1   | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки, Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: Мат гимнастический, Обручи гимнастические, Римская скамья складная. |
| 7.2   | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).                                     |
| 7.3   | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.   |
| 7.4   | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер, Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |
|---|--|
| <p>Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для студентов и преподавателей</p> <p>Основная цель данной программы – получение и применение студентами теоретических, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Основные формы организации обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» лекции, методико-практические занятия. Подготовку и изложение учебного материала лекции определяют ряд методических аспектов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировка названия темы лекций определяются в соответствии с рабочей программой и тематическим планом занятий. Необходима четкость прослеживания связи между темами отдельных лекций. Поэтому в начале каждой лекции преподаватель связывает ее тему с темой предыдущей лекции, а также с содержанием всего курса. Завершение лекции должно содержать «мостик» к последующей лекции. При этом важно, чтобы у студентов сформировалось системное представление об изучаемой предметной области;</li> <li>- организация материала – преподаватель должен помочь студентам увидеть общую картину содержания курса, постоянно связывая изучаемую тему с общим взглядом на учебную дисциплину. Визуальная демонстрация с очевидным разделением рассматриваемых категорий должна сопровождать вербальную презентацию материала, когда обсуждаются, например, преимущества и ограничения, сходства и различия, аргументы за и против определенного утверждения, теории, процедуры;</li> <li>- проверка понимания материала студентами осуществляется путем зрительного контакта преподавателя со студентами. Преподавателю следует после завершения рассмотрения очередного пункта плана предложить студентам задать свои вопросы. Необходимо учитывать, что периодически (каждые 20-30 минут) у студентов возникают колебания (кризисы) внимания, которые проявляются в снижении его уровня. Поэтому преподаватель должен строить план занятия таким образом, чтобы давать студентам возможность переключения внимания (на интересный пример, новый вопрос и т. п.);</li> <li>- самостоятельная работа студентов. Она ведется непрерывно, контроль состоит в своевременном отчете о выполненной работе;</li> </ul> |  |





## Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                      |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Модуль 1. Теоретический раздел    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:       |   |                               |                                |
| 1                                 | Аудиторная работа                                       | 15                            | 25                             |
| 2                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               | 4                              |
| Контрольное мероприятие по модулю |   | 4                             | 6                              |
| Промежуточный контроль            |   | 21                            | 40                             |
| Наименование модуля               |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:       |   |                               |                                |
| 1                                 | Аудиторная работа                                       | 25                            | 40                             |
| 2                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5                             | 10                             |
| 3                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю |   | 5                             | 10                             |
| Промежуточный контроль            |   |                               |                                |
| Промежуточная аттестация          |   |                               |                                |
| Итого:                            |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|---|---|---|
| Текущий контроль по модулю «Теоретический раздел»         |   |   |
| Аудиторная работа   | <p>Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов</p> <p>Написание тестов max 10 баллов</p> <p>Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов</p> | <p>Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>знает: теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.</p> |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 5  |   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                         | Написание реферата max 4  | Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  |
| Контрольное мероприятие по модулю                         | Контрольный тест max 6  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 21-40 баллов  |   |
| Текущий контроль по модулю «Методико-практический раздел» |   |   |
| Аудиторная работа   | <p>Активная работа на каждом методико-практическом занятии max 10 баллов</p> <p>Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии</p>                                  | Темы: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Гимнастическая терминология. Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>max 10 баллов</p> <p>Подготовка конспектов</p> <p>1) комплекса упражнений max, 10 баллов</p> <p>2) подвижной игры max 10 баллов</p> | <p>Образовательные результаты:</p> <p>умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля)</p> <p>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.</p> |
| Самостоятельная работа (обяз.)         | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов  | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий  |
| Самостоятельная работа (на выбор)      |  |   |
| Контрольное мероприятие по модулю      | Контрольный тест max 10 баллов   |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) |  |   |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине  |   |

Преподаватель к.п.н., доцент

Е.Н.Залевская