

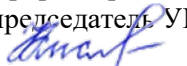
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 29.04.2021 18:57:39
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae665b96a966c035

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-618ПИз(5г)АБ.plx
Прикладная информатика
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 56
часов на контроль 8

Виды контроля на курсах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль	8	8	8	8
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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
Раздел 1. Теоретический раздел				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	0,25	0
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	0,5	0
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	6	0
1.4	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	0,25	0
1.5	Социально-биологические основы физической культуры /Пр/	1	0,5	0
1.6	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	6	0
1.7	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/	1	0,5	0
1.8	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/	1	0,5	0
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	0,5	0
1.11	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/	1	1	0
1.12	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	6	0
1.13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	0,5	0
1.14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	0,5	0
1.15	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/	1	6	0
Раздел 2. Методико-практический раздел				
2.1	Гимнастическая терминология /Пр/	1	1	1
2.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	6	0
2.3	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/	1	1	1
2.4	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/	1	10	0
2.5	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/	1	1	0
2.6	Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/	1	10	0
2.7	/Зачёт/	1	8	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

6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012
Л1.2	В. И. Ильинич	Физическая культура студента и жизнь: учебник	М. : Гардарики, 2010
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс»,
Л2.2	Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 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, 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. 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
6.2 Перечень программного обеспечения			
- 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»			

6.3 Перечень информационных справочных систем	
- 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»	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<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"> - 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; - 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; - 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.); - самостоятельная работа студентов. Она ведется непрерывно, контроль состоит в своевременном отчете о выполненной работе; 	

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 составления 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