

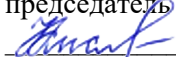
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.05.2019 14:40:50
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

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 ФПСО-618ИОз(5г)ПБ.plx
Психолого-педагогическое образование

С изменениями:
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе: Виды контроля на курсах:
зачеты 1

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 56

часов на контроль 8

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):

Е.Н. Залевская

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 44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 14.12.2015г. №1457)

составлена на основании учебного плана:

Психолого-педагогическое образование

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

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 выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает сферы образования, культуры, здравоохранения, а также социальную сферу.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются обучение, воспитание, социализация, индивидуально-личностное развитие обучающихся, здоровье обучающихся, психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа.

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 (на предыдущей ступени образования)

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

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

| 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 | 0,5 | 0 |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/ | 1 | 1 | 1 |
| 1.3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 1.4 | Социально-биологические основы физической культуры /Лек/ | 1 | 0,5 | 0 |
| 1.5 | Социально-биологические основы физической культуры /Пр/ | 1 | 1 | 1 |
| 1.6 | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/ | 1 | 8 | 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 | 1 | 0 |
| 1.9 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 1.10 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы | 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 | 8 | 0 |
| 1.13 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 1 | 0,5 | 0 |
| 1.14 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| | Раздел 2. Методико-практический раздел | | | |
| 2.1 | Гимнастическая терминология /Пр/ | 1 | 0,5 | 0 |
| 2.2 | Гимнастическая терминология /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 2.3 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным | 1 | 0,5 | 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 | 0,5 | 0 |
| 2.6 | Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/ | 1 | 6 | 0 |
| 2.7 | /Зачёт/ | 1 | 4 | 0 |

| 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю) |
|---|
| 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю) |
| <p>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;</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Лекция 4. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы. Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника,</p> |

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)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

| | | | |
|----|--|--|----------------------|
| 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, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|--|
| Л1.1 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 | Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014 |
| Л1.2 | 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 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1 | Москва: Директ-Медиа, 2013 |
| Л2.2 | Конькова Р. В., Сантьева Е. В. | Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=232501&sr=1 | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011 |
| Л2.3 | Маргазин В.А., Семенова О.Н., | Гигиена физической культуры и спорта: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1 | Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013 |
| Л2.4 | Костикина Н. М. Гаврикова О. Ю. | Педагогика физической культуры и спорта: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1 | Омск: Издательство СибГУФК, 2013 |

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

| |
|--|
| - GIMP |
| - 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 Windows 10 Education |
| - Microsoft Windows 7/8.1 Professional |
| - XnView |
| - Архиватор 7-Zip |
| - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» |
| 6.3 Перечень информационных справочных систем |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU» |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| - Информационно-образовательная программа «Росметод» |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик» |
| - СПС «Консультант-Плюс» |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | <p>Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Мат гимнастический-10шт., Скамья римская – 20 шт., Обручи гимнастические-20шт. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, стационарное проекционное оборудование (мультимедийный проектор с потолочным креплением и настенный экран), портативное звукоусиливающее оборудование. Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект мебели, ПК-4 шт.</p> |
|-----|---|

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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.

Основные формы организации обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» лекции, методико-практические занятия. Подготовку и изложение учебного материала лекции определяют ряд методических аспектов:

- формулировка названия темы лекций определяются в соответствии с рабочей программой и тематическим планом занятий. Необходимо 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

Таблица 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 |

Таблица 2

| 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 | Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов Написание тестов max 10 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов | Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Образовательные результаты: знает: теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность. |
| 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 | Активная работа на каждом методико-практическом занятии max 10 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 10 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений max, 10 баллов 2) подвижной игры max 10 баллов | 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 проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля) владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| 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 | |