ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШЕЙХА МУХАММАД-АРИФА»

Факультет исламского богословия
Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Ю.А. Абдулмуслимов
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.11 Физическая культура и спорт

(указывается шифр и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки	Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций исламского вероисповедания
Профиль подготовки бакалавра	Исламское право
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр исламских наук
Формы обучения:	очная
Сроки обучения:	4 г.

Формы обучения	Виды учебной работы и их трудоемкость				Форма аттестации
	Всего	Лекций	Практические занятия	Самост. работа	
Очная	**72**	**32**	**12**	**28**	**Зачет**

Подписан: Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования "Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа"
DN: ИНН ЮЛ=0562059549, СНИЛС=13826135457, ОГРН=1050500000286, ИНН=051300418716, E=Yusup04@mail.ru, C=RU, S=05 Республика Дагестан, L=г. Махачкала, STREET=ул. Дахадаева д.136, O="Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования "" Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа""", CN="Духовная Образовательная Религиозная Организация Высшего Образования ""Дагестанский Исламский Университет имени Шейха Мухаммад-Арифа""", T=Ректор, G=Юсуп Абдулатипович, SN=Абдулмуслимов
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2026-01-15 18:12:55

г. Махачкала, 2025

Зайнулабидов Г. М. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». г.Махачкала: ДИУ, 2025. – 25 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры ***кафедра гуманитарных дисциплин***

(протокол № 11 от « 28 » августа 20 25 г.)

Зав. кафедрой	*Зайнулабидов Г. М.*		28.08.2025
	(ФИО, должность, ученое звание)	*(подпись)*	*(дата)*

© ДИУ, 2025
© Зайнулабидов Г. М., 2025

1. Цель и задачи дисциплины

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

Задача дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Модулю 4: Здоровья и безопасности жизнедеятельности (Б1.Б.4) базовой части учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций исламского вероисповедания» и изучается в 7 семестре и изучается в первом семестре. Знания и умения по дисциплине «Физическая

культура и спорт» необходимы студентам для освоения содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Элективные курсы по физической культуре».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны сформироваться;

Общекультурные универсальные компетенции:

УК-3 способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен знать: история возникновения и развития физической культуры: факторы. Определяющие здоровье человека; основы здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни; составляющие здорового образа жизни; психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры оптимизации работоспособности; цели, методы и средства физической и спортивной подготовки; методы физического воспитания; виды физических упражнений; учебно-тренировочные занятия; спортивная подготовка в вузе; методические самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояние здоровья; гигиенически-воспитательные мероприятия после физических упражнений; средства развития гибкости; самостоятельные физические упражнения развития координации, двигательно-координационных способностей; средства мышечного расслабления;

Уметь: вести здоровый образ жизни; создавать условия для формирования здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для поддержания работоспособности, эволюционного и психологического равновесия, повышения эффективности учебного труда; осуществлять физическую подготовку; повышать двигательные функции и устойчивость организма к различным факторам внешней среды; использовать физические упражнения для развития психических и физических качеств; развивать самоконтроль; подбирать рациональное питание и медико-биологические средства восстановления работоспособности; применять средства развития гибкости; координации, поддержки равновесия;

Владеть способами и средствами: поддержания здорового образа жизни; самовоспитания и самосовершенствования психических и физических качеств; поддержания и восстановления работоспособности; обеспечения полноценной учебной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1.

4. Виды учебной работы и их трудоемкость.

Виды учебной работы	**Трудоемкость**
	Очно
Общая трудоемкость (час)	**72**
Трудоемкость (з.е.)	**2**
Контрактная работа (всего)	**44**
Из них:	
лекции	**32**
практические занятия	**12**
Самостоятельная работа	**28**

Итоговая аттестация	**Зачет**

Таблица 2

5.1 Содержание разделов программы

№	Наименование раздела программы	Содержание
	Модуль 1. Основы здорового образа жизни	
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	История возникновения и развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации.
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее

		цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.
1.5.	Основы методики физической культуры.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
	Модуль 2. Физическая подготовка	
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиенически-восстановительные мероприятия после самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут.

		Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
2.3.	Методика развития гибкости	Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод многократного растягивания. Комплексы динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки общей направленности. Метод статического растягивания. Упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений на гибкость. Развитие гибкости во время самостоятельных занятий. Проверка и оценка уровня развития гибкости (нормы ГТО).
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях
2.5.	Методика развития координационных способностей	Средства и основы методики формирования двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания способности поддерживать равновесие. Средства и методы воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Средства и методы воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Таблица 3

5.2 Тематический план изучения дисциплины

№	Наименование	Виды учебной работы и их трудоемкость	Форми

п/п	раздела программы	Лекции	Практические занятия	Самост.работа	рующие компетенции
	Модуль 1. Основы здорового образа жизни				
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	1	2	УК-3 УК-7
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	1	2	УК-3 УК-7
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6	1	3	УК-3 УК-7
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	1	3	УК-3 УК-7
1.5.	Основы методики физической культуры. рубежныйконтроль.	6	1	3	УК-3 УК-7
	Модуль 2. Физическая подготовка				
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	6	2	3	УК-3 УК-7
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления,	6	1	3	УК-3 УК-7

	состояния здоровья и физического развития.				
2.3.	Методика развития гибкости	6	1	3	УК-3 УК-7
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	1	3	УК-3 УК-7
2.5.	Методика развития координационных способностей	8	1	3	УК-3 УК-7
Итоговая аттестация		зачет			
	Всего	**32**	**1 2**	**28**	

Таблица 4

5.3 Тематика практических занятий

№	Раздел программы	Тема практического занятия	Цель практического занятия	Лит.	результаты
	Модуль 1. Основы здорового образа жизни				
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	***Практическое занятие № 1.*** Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.	Помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания о физическом воспитании.	**2-7**	**Знать: о**рганизацию физического воспитания в образовательных учреждениях.
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	***Практическое занятие № 2.*** Здоровый образ жизни и его формирование	Формировать у студентов знание о здоровом образе жизни и умение вести здоровый образ	**1-5**	**Знать:** Основы здоровый образ жизни. **Уметь**: Вести здоровый образ жизни.
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	***Практическое занятие № 3.*** Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.	Овладеть методами, способами и приёмами самообучения, саморазвития и	**5-4**	**Знать:** средства физической культуры для оптимизаци

			работоспособности		и работоспособности.
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	***Практическое занятие № 4.*** Методика развития и совершенствования общей и специальной подготовки.	Развивать и совершенствовать общую и специальную физическую подготовку	**2-3**	**Знать: с**редства и методы общей и специальной подготовки**. Уметь:** Развивать общую и специальную физическую подготовку.
1.5.	Основы методики физической культуры.	***Практическое занятие № 5.*** Самостоятельные задания по физической подготовке.	Формировать умение учиться самостоятельно по физической подготовке	**1-8**	**Знать**: Методику физического воспитания. **Уметь**: **С**амостоятельно заниматься по физической подготовке.
	Модуль 2. Физическая подготовка				
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	***Практическое занятие № 6.*** Организация и планирование спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	Научить студентов к организации и планированию спортивной подготовки в образовательных учреждениях.	**6-7**	**Знать:** организацию и планированию спортивной подготовки. **Уметь:** организовать и планировать спортивную подготовку.

2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.	***Практическое занятие № 7.*** Психофизиологические средства восстановления работоспособности.	Обучить студентов к средствам восстановления работоспособности	**3-4**	**Знать:** методы и средства восстановления работоспособности. **Уметь:** само оценить работоспособность, усталость, утомленность, состояния здоровья и физическое развитие.
2.3.	Методика развития гибкости	***Практическое занятие № 8.*** Средства и методы развития гибкости.	Развивать у студентов знания о средствах, методах гибкости	**2**	**Знать:** средства и методы развития гибкости. **Уметь**: развивать гибкость.
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	***Практическое занятие № 9.*** Изучение системы физических упражнений: общеразвивающие и специальные.	Обучить студентов самостоятельному выполнению физических упражнений, укрепляющих общее здоровье.	**8-3**	**Знать*:*** физические упражнение укрепляющих общее здоровье **Уметь**: самостоятельно выполнять физические упражнения.
2.5.	Методика развития координационных способностей	***Практическое занятие № 10.*** Средства и методы развития координационных способностей.	Развивать у студентов знания о координационных способностях	**4-7**	**Знать:** средства и методы развития координационных способностей

5.4 Самостоятельная работа студентов

5.4.1. Основные направления самостоятельной работы студентов.

Изучение литературы

Подготовка к лекциям, практическим занятиям

Самостоятельное изучение вопросов программы

Написание рефератов и их защита

Самостоятельное освоение системы физических упражнений

Овладение техникой физической подготовки, самооценки работоспособности и утомления.

Вопросы для самостоятельного изучения.

1. Развитие физической культуры и спорта в России
2. История развития физической культуры и спорта в России.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. Двигательные умения и навыки как предмет изучения в физическом воспитании.
5. Движение - как основной фактор здоровья.
6. Приобретение навыков в процессе спортивной тренировки.
7. Важность ритма двигательного действия.
8. Заболевания и показатели здоровья населения.
9. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.
10. Причины возникновения болезней цивилизации.
11. Основные показатели здоровья населения.
12. Основные факторы здорового образа жизни.
13. Понятие здорового образа жизни.
14. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
15. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
16. Развитие физических качеств.
17. Определение физических качеств человека.
18. Средства и методы, применяемые для воспитания различных физических качеств.
19. Рациональное питание при занятиях спортом.
20. Питание как фактор здоровья.
21. Понятие рационального питания.
22. Особенности питания при занятиях спортом.
23. Основы лечебной физкультуры.
24. Значение лечебной физкультуры.
25. Основные методы проведения лечебной физкультуры.
26. Самоконтроль физических параметров.
27. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
28. Основные цели и задачи самоконтроля при занятиях спортом.
29. Методы проведения самоконтроля физических параметров.
30. Профилактика травматизма.
31. Различные виды травм.
32. Способы оказания первой помощи при различных видах травм.
33. Производственная гимнастика.
34. Роль производственной гимнастики на производственный процесс.
35. Основные составляющие производственной гимнастики.
36. Формирование правильной осанки.
37. Важность формирования правильной осанки с детства.
38. Методы определения правильной осанки.
39. Основные факторы, влияющие на осанку человека.

40. Физические упражнения и система дыхания.
41. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания.
42. Способы увеличения ЖЕЛ человека.
43. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
44. Физические упражнения, рекомендуемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
45. Роль мышечной системы в жизни человека.
46. Организация самостоятельной работы по практической подготовке студентов.

5.4.3 Тематика рефератов.

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.
4. Организм человека как биологическая система.
5. Гомеостаз.
6. Гиподинамия и гипоксия.
7. Резистентность.
8. Базовая физическая культура: сущность и структура.
9. Организационно- дидактические основы базовой физической культуры студента.
10. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.
11. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
12. Понятие о здоровом образе жизни.
13. Компоненты здорового образа жизни.
14. Воздействие природно- климатических и социально- экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
16. Психофизическая характеристика труда.
17. Работоспособность, утомление, переутомление.
18. Рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Особенности занятий избранным видом спорта.
20. Международные спортивные связи.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
22. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Мотивация выбора физических упражнений.
24. Особенности занятий для отдельных групп.
25. Массовый спорт.
26. Спорт высших достижений.
27. Система физических упражнений.

Практические задания

1. Описать систему физического воспитания в высшей школе.
2. Освоить средства физического
3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом
4. Выполнить задания для общей и специальной подготовки физическими упражнениями и спортом

Таблица 5

5.4.4 Задания для самостоятельного выполнения

№	Раздел программы	Кол. Час.	Задания	Уч. метод. материал	Форма отчетности и контроля
1	**Модуль 1**	**Основы здорового образа жизни**			
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**6**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 1;2;3;4;5 2. Написать рефераты № 1;2;3 и защитить их. 3. Выполнить задания для физической подготовки. 4. Подготовиться к практическому занятию № 1, оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 1 и его защита
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 12;13;14 2. Написать рефераты № 4;5;6;7;8;9 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 2, оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 2 и его защита
1.3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 16;17;18;19;20 2. Написать рефераты № 10;11;12;13;14;15 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 3, оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 3 и его защита
1.4.	Общая и специальная подготовка в системе	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы №		Реферат и его защита;

	физического воспитания		21;22;23;24;25 2. Написать рефераты № 16;17;18;19;20 и защитить их. 3. Выполнить задания для общей и специальной подготовки физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 4, оформить отчет и защитить его.		отчет по п/з № 4 и его защита
1.5.	Основы методики физической культуры.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 26;27;28 2. Написать рефераты № 21;22;23;24; и защитить их. 3. Самостоятельно выполнить физические упражнения. 4. Подготовиться к практическому занятию № 5, оформить отчет и защитить его. 5. подготовиться к промежуточной аттестации.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 5 и его защита Тестирование; собеседование.
	Модуль 2	**Физическая подготовка**			
2.1.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	**2**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27;28;29;30 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 6 оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 6 и его защита
2.2.	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 31;32;33 и защитить их. 3. Выполнить задания для самооценки		Реферат и его защита; отчет по п/з № 7 и его защита

			работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 7оформить отчет и защитить его.		
2.3.	Методика развития гибкости	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 8 оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 8 и его защита
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27 и защитить их. 3. Выполнить задания для самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Подготовиться к практическому занятию № 9 оформить отчет и защитить его.		Реферат и его защита; отчет по п/з № 9 и его защита
2.5.	Методика развития координационных способностей	**4**	1. Самостоятельно изучить вопросы № 29;30;31 2. Написать рефераты № 25;26;27;28;29;30 и защитить их. 3. Выполнить задания для развития координационных способностей. 4. Подготовиться к практическому занятию №		Реферат и его защита; отчет по п/з № 10 и его защита Собеседова

			10 оформить отчет и защитить его. 5. Подготовиться к промежуточной аттестации.		ние; тестировани е.

5. Образовательные технологии

Курс предусматривает чтение лекций и проведение практических занятий. В лекциях излагается основное содержание тем учебной дисциплины.

В процессе изучения дисциплины используются активные методы обучения, включающие чтение проблемных лекций, изучение конкретных методов и средств укрепления здоровья физической разгруззки. Среди АМО и ИМО стоит выделить следующие:

1. Тематические дискуссии - способ обсуждения темы (спорного или проблемного характера) в учебной группе. Как правило, дискуссии организуются в формах группового обсуждения или дебатов.

2. Групповой тренинг - метод предполагает имитацию особой учебно-экспериментальной обстановки, позволяющей студентам освоить нестандартные подходы к решению проблем, используя новые техники и тактики, излагаемые преподавателем и демонстрируемые в ходе занятия.

3. Проблемная лекция - важнейшим показателем «проблемности» характера обучения является наличие познавательной проблемы. «Проблема» может быть сформулирована на основе материалов истории науки, социальной практики, в контексте предстоящей профессиональной деятельности. Лекция характеризуется проблемным изложением материала: преподаватель ставит вопрос или формулирует проблемную задачу и показывает варианты ответов или способов решения, а студенты наблюдают за поиском и определяют свое отношение к полученному материалу.

В состав методического обеспечения проблемной лекции входят: перечень «проблемных» вопросов для рассмотрения и последующего обсуждения (и их временной регламент); наглядные пособия (слайды, раздаточные материалы), отражающие не только теоретические положения дисциплины, но и фактографические данные, иллюстрирующие реальную практику в рассматриваемой области; подборка актуальных статей, материалов для рефлексивного чтения.

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1	**Лекция:**		**2**
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Метод мозгового штурма; метод проблемного обучения. Аудиовизуальные средства: слайды, презентации на цифровых носителях, видеофильмы.	**2**
	Практическое занятие:		**8**
1	Методика развития скоростных возможностей	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Круговая тренировка,	**2**
2	Методика развития выносливости	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Кроссфит.	**2**
3	Методика развития силы	Спортивный зал, спортивный инвентарь. Тренажерный зал.	**2**

4	Методика развития гибкости	Спортивный зал, спортивный инвентарь.	**2**
Итого			**10**

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция	Этапы формирования																
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8	Л9	Л10	Л11	Л12	ПР1	ПР2	ПР3	ПР4	ПР5
(УК-3)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Компетенция	Этапы формирования																
	ПР6	ПР7	ПР8	ПР9	ПР10	ПР11	ПР12	ПР13	ПР14	ПР15	ПР16	ПР17	ПР18	ПР19	ПР20		
(УК-7)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция	**Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)**	**Оценочная шкала (или зачет/незачет)**	
		Не зачтено	**Зачтено**
ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**Знать:** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализировать готовностью физической подготовки в профессиональной деятельности. **Владеть:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Студент не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Студент знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(зачет)

1. Содержание физической культуры и спорта.
2. Структура ФК.
3. Критерии ФК и уровни ее проявления в социуме и личной жизни.
4. Историческая справка о возникновении и развитии ФК.
5. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК.
6. Структура ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (4 ступень).
8. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
9. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
10. Знаки отличия комплекса ГТО.
11. Порядок выполнения разминки перед выполнением обязательных тестов ГТО.
12. Ошибки при выполнении обязательных тестов ГТО.
13. Порядок выполнения разминки перед выполнением ГТО по выбору.
14. Ошибки при выполнении тестов ГТО по выбору.
15. Последовательность проведения ознакомления с физическим упражнением (приемом, действием).
16. Методы и средства гигиены на занятиях по физической культуре.
17. Средства физического совершенствования студентов.
18. Методы и приемы физического совершенствования студентов.
19. Методика формирования двигательных навыков.
20. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
21. Сущность понятия «Здоровье».
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
24. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
26. Методика совершенствования (тренировки) физического упражнения (приема, действия).
27. Методика выполнения измерений методами и средствами объективного контроля физического состояния при занятиях
28. Методика выполнения измерений методами и средствами субъективного контроля физического состояния при занятиях физической культурой.
29. Методика проведения УФЗ.
30. Методика развития силы.
31. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека.
32. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
33. Оптимальная двигательная активность в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека.

34. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки.

35. Здоровье человека как общественная ценность.

36. Факторы, определяющие здоровье.

37. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

38. Здоровый образ жизни и его составляющие.

39. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни.

40. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.

41. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

42. Критерии эффективности здорового образа жизни.

43. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.

44. Методика самостоятельного разучивания приема и действия.

45. Методика развития скоростных и скоростно-силовых возможностей.

46. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.

47. Направленность и содержание самостоятельных занятий.

48. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и объемом физической нагрузки.

49. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

50. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

51. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

52. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой.

53. Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.

54. Объективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.

55. Субъективные методы самоконтроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.

56. Методика проведения «заминки» после учебных занятий.

57. Методика развития выносливости.

58. Методика тренировки по физкультурно-оздоровительной системе в целях укрепления здоровья.

59. Методика развития гибкости и координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Расписание промежуточной аттестации доводится до сведения преподавателей и студентов в соответствии с графиком учебного процесса Университета на текущий учебный год.

На зачете студент отвечает на один вопрос из перечня вопросов на данный семестр с выставлением оценки: «зачтено» / «не зачтено». Студенты, временно освобожденные от практических (методических) занятий, представляют реферат по утвержденной тематике.

Состав преподавателей, проводящих промежуточную аттестацию, формируется кафедрой физического воспитания. Кафедра назначает преподавателя, ответственного за проведение промежуточной аттестации, который следит за соблюдением регламента проведения промежуточной аттестации, обеспечивает единообразие контрольно-измерительных инструментов, критериев проверки и оценивания, отвечает за правильное заполнение зачетных ведомостей и своевременную сдачу их в деканаты факультетов.

Как правило, ответственным за проведение промежуточной аттестации по теоретической подготовке физической культуры является лектор. В случае принятия иного решения заведующий кафедрой должен назначить ответственного за проведение промежуточного контроля не менее чем за две недели до даты его проведения.

Перед проведением зачета преподаватель должен получить в деканате факультета зачетную ведомость, содержащую наименование дисциплины, количество часов, список студентов, допущенных к промежуточному контролю, номер ведомости.

Преподаватель должен сдать в деканат факультета заполненные зачетные ведомости в день проведения зачета.

Содержание и формы проведения промежуточной аттестации определяются утвержденной программой учебной дисциплины и одинаковы для всех студентов. Преподаватель информирует студентов о содержании и процедуре оценивания в ходе промежуточной аттестации в начале изучения дисциплины, а также повторно на учебном занятии, предшествующем зачету.

Перед началом зачета преподаватель обязан убедиться в наличии студентов, приступающих к промежуточной аттестации согласно списку в зачетной ведомости. Недопустимо принимать зачет у студента, фамилия которого отсутствует в зачетной ведомости, выданной деканатом факультета. Временем начала устного зачета является момент получения студентом вопроса (задания).

Студент обязан являться на промежуточную аттестацию в указанное в расписании время. В случае опоздания, время, отведенное на промежуточную аттестацию, не продлевается.

Уважительной причиной неявки считается болезнь, подтвержденная медицинской справкой установленного образца, а также иные исключительные причины, подтвержденные документально.

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки в день проведения зачета. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости в присутствии студента.

Результаты текущего контроля не могут служить основанием для не допуска студента к промежуточной аттестации. В случае неявки студента на промежуточную аттестацию ему не может быть выставлена результирующая оценка по дисциплине на основе результатов текущего контроля.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя. Оценка «зачтено» ставится при успешной сдаче контрольных нормативов.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка «не зачтено» ставится при не сдаче контрольных нормативов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (дата обращения: 15.07.2020). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2022. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 15.07.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

7.2 Дополнительная литература

Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 15.07.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

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

Научная электронная библиотека elibrary. ru.
Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru.
Электронно-библиотечная система – ЭБС - https://biblioclub.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания к лекционным занятиям

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Методические указания к практическим занятиям

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на

приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

На занятиях предусматривается развитие познавательной активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

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

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), You Tube.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование, аудитория, ноутбук, проектор. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.

Приложение

Практический материал для студентов специально-медицинской группы (СМГ)

В специально-медицинские ГРУППЫ зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп - 8-10 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера - ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и

физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами:

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях ***сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)*** - нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях ***дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)*** - восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях ***желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени*** - ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях ***почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)*** - уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях ***нервной системы*** - снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях ***органов зрения*** - укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При ***ожирении*** - уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).