

Невинномысский институт экономики, управления и права
Факультет информационных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

 Мистюкова И.П.
«25» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

(индекс и наименование учебной дисциплины (модуля) по учебному плану)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Выпускающая кафедра Информационных систем и программирования

Кафедра-разработчик рабочей программы Психологии и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины (модуля)
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
 - 3.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся
 - 3.2 Наименование лекционных занятий
 - 3.3 Наименование лабораторного практикума
 - 3.4 Наименование практических занятий
 - 3.5 Самостоятельная работа обучающихся
 - 3.6 Дидактика дисциплины (модуля)
4. Формы контроля и оценочные средства
 - 4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
 - 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)
 - 4.4 Примерная тематика докладов (эссе и др.)
 - 4.5 Вопросы к зачету с оценкой
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
7. Образовательные технологии
8. Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Минобрнауки России от 12.01.2016 № 5)

Программу составили:

Пак П.А., канд. мед. наук,
доцент кафедры ПГД

Заведующий кафедрой ПГД:

Соловьева О.В., д-р психол. наук


подпись

подпись

Программа одобрена на заседании МК института

Председатель МК  Соловьева Н.В.

Протокол № 3 от 19 марта 2020г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью учебной дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся комплекса знаний, умений, владений 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 дисциплины:

- привитие способностей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 Дисциплины (модули), базовая часть.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 семестре обучающимися ОФО, 1 курсе в 1 семестре обучающимися ЗФО.

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

<i>Коды компетенций</i>	<i>Название компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
Общекультурные компетенции			
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья (З.1) Уметь: регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (У.1); подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих	Пороговый уровень Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни, специфику общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся (З.1). Умеет: использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной

		<p>функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.2)</p> <p>Владеть: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (В.1).</p> <p>Повышенный уровень</p> <p>Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З.2)</p> <p>Уметь: регулярно следовать методам и средствам физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих (У.3)</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.2)</p>	<p>деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни (У.1); подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.2)</p> <p>Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (В.1)</p> <p>Повышенный уровень</p> <p>Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З.2)</p> <p>Умеет: подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У.3)</p> <p>Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В.1).</p>
--	--	---	---

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы ОФО/ЗФО							
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СР	КРП	Катг*	Формы контроля	Всего часов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся Медико-биологические основы физической культуры	4/2	4/2	-	8/12		-	-	16/16
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/1	4/1	-	8/13		-	-	16/17
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося	6/-	6/-	-	12/21		-	-	24/21
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4/1	4/1	-	7,8/14	-	-	-	15,8/14
	Зачет с оценкой (1 семестр ОФО/ЗФО)						0,2/0,2	-/3,8	0,2/4
ИТОГО:		18/4	18/4	-	35.8/60	-	0,2/0,2	-/3,8	72/72

Примечание: *Катт – контактная работа (аттестация).

3.2 Наименование лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем, часов ОФО/ ЗФО	Тема лекции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся Медико-биологические основы физической культуры	2/2	Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
		2/-	Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
Всего по Разделу 1		4/2	
2	Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/1	Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития обучающихся.
		2/-	Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Всего по Разделу 2		4/1	
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося	2/-	Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
		2/-	Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры
		2/-	Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
Всего по Разделу 3		6/-	

4	Общая и специальная физическая подготовка	2/-	Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры
	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2/1	Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Всего по Разделу 4		4/1	
1 семестр ОФО/ЗФО		18/4	

Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций, приведенными в перечне планируемых результатов обучения по дисциплине (таблица 2.1).

3.3 Наименование лабораторного практикума

Не предусмотрен рабочим учебным планом.

3.4 Наименование практических занятий

№ п/п	Наименование раз-дела дисциплины	Объем, ча-сов ОФО/ ЗФО	Тема практического занятия
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучаю-щихся Медико-биологиче-ские основы физиче-ской культуры	2/2	Тема 1.1 Построение и структура учебно-трениро-вочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
		2/-	Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного харак-тера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быст-роты.
Всего по Разделу 1		4/2	
2	Основы здорового об-раза жизни Основы методики са-мостоятельных заня-тий физическими упражнениями	2/1	Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и фак-торы, его определяющие. Физиологические ос-новы двигательной активности человека. Массо-вый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гар-монического развития обучающихся.

		2/-	Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Всего по Разделу 2		4/1	
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль, самоконтроль физической подготовки обучающегося	2/-	Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
		2/-	Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры
		2/-	Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
Всего по Разделу 3		6/-	
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2/-	Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры
		2/1	Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Всего по Разделу 4		4/1	
1 семестр ОФО/ЗФО		18/4	

Практическое занятие по каждой теме предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций, приведенными в перечне планируемых результатов обучения по дисциплине (таблица 2.1).

3.5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СР	Трудоемкость, часов, ОФО/ЗФО
1	2	3	4
Раздел 1	1	Подготовка к практическим занятиям	5/1
	2	Выполнение заданий для СР	1/2
	3	Самостоятельное изучение материалов	2/9
Итого			8/12
Раздел 2	1	Подготовка к практическим занятиям	5/1

	2	Выполнение заданий для СР	1/2
	3	Самостоятельное изучение материалов	2/10
Итого			8/13
Раздел 3	1	Подготовка к практическим занятиям	4/-
	2	Выполнение заданий для СР	1/4
	3	Самостоятельное изучение материалов	2/12
	4	Подготовка доклада	5/5
Итого			12/21
Раздел 4	1	Подготовка к практическим занятиям	3/-
	2	Выполнение заданий для СР	1/4
	3	Самостоятельное изучение материалов	3,8/10
Итого			7,8/14
Итого по дисциплины СР			35,8/60
Раздел 1 - 9		Подготовка к зачету с оценкой	-/3,8
Итого на формы контроля			-/3,8

3.6 Дидактика дисциплины (модуля)

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Медико-биологические основы физической культуры

Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.

Создание рабочей обстановки. Постановка задач, создание представления о содержании основной части занятий. Общая и специальная разминка. Продолжительность подготовительной части. Основная часть: простая и сложная. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса. Заключительная часть. Общая и моторная плотность занятия. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Значение мышечной релаксации.

Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.

Контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость). Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорте. Спортивная медицина. Основные понятия физиологии и биохимии физической культуры и спорта. Система кровообращения. Ударный объем сердца. Лимфатическая система. Легкие человека. Процесс дыхания. Легочная вентиляция. Обмен энергии. Влияние повышенной температуры и влажности на работоспособность спортсмена. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры среды: сужение периферических сосудов и кожи; увеличение теплопродукции. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Гигиенические требования к условиям организации и проведения учебных и тренировочных занятий в избранном виде спорта. Гигиеническое и физиологическое значение естественных сил природы в повышении эффективности физического воспитания.

Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты. Скоростные способности. Формы проявления скоростных качеств. Элементарные и комплексные формы проявления

скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Простые и сложные двигательные реакции. Оценка скоростных способностей на коротких дистанциях. Тренировки для развития скоростных качеств. Требования к упражнениям, развивающим скоростные качества. Соревновательный и игровой метод подготовки. Вариативный метод подготовки. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития обучающихся.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Саморегуляция, самонаблюдение и самооценка. Критерии эффективности здорового образа жизни. Установка на оздоровление организма. Психическое здоровье. Наследственность. Окружающая среда. Образ жизни. Режим труда и отдыха, режим сна. Закаливание. Питание. Эмоциональная устойчивость. Вредные привычки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития обучающихся. Спортивная классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Общественные спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Психофизиологическая характеристика основных групповых видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Приобщение к физической культуре. Самостоятельные занятия как система организации занятий физическими упражнениями. Мотивация выбора: объективные и субъективные факторы. Уровень здоровья. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей. Виды направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий. Тренировочные средства. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Специфика условий для самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы методики занятий оздоровительным бегом. Самоконтроль.

Раздел 3. Методы самодиагностики физического развития .

Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося.

Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Критерии физического развития. Антропометрические показатели, группы антропометрических показателей. Соматоскопические показатели. Осанка. Форма грудной клетки. Типы дыхания. Телосложение. Соматометрические показатели. Масса тела. Фазы измерения окружности грудной клетки. Основные виды диагностики. Цель диагностики.

Средства и методы подготовки в лёгкой атлетике. Этапы подготовки легкоатлета. Средства обучения и тренировки. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике. Основные методы скоростной подготовки. Старты с места из различных исходных положений. Старты в движении. Бег с изменением скорости и направления движения. Многоскоки, прыжки вверх, в длину с места. Различные виды челночного бега. Силовая подготовка. Методы повторных и динамических усилий. Общая выносливость легкоатлета. Требования к упражнениям по повышению выносливости. Воспитание ловкости. Развитие гибкости. Группы специально - подготовительных упражнений.

Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры.

Педагогический контроль: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Методы педагогического контроля. Цель педагогического контроля. Баскетбол и стритбол - правила игры. Контрольные соревнования и тестирование. Устный опрос. Оценка и учёт состояния здоровья занимающихся.

Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Цели и задачи самоконтроля. Основы самоконтроля. Объективные и субъективные приёмы самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физической культуре. Физиологические аспекты самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности содержание дневника самоконтроля. Физические методы самоконтроля. Частота сердечных сокращений. Частота дыхания. Рост. Вес. Мышечная сила. Содержание занятий и переносимость нагрузки.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. пляжный волейбол - правила игры.

Цель физической культуры. Физические качества. Цель спортивной тренировки. Основные методы спортивной подготовки. Общая физическая подготовка: цель, средства, задачи. Развитие общефизической выносливости. Быстрота выполнения разнообразных упражнений. Ловкость и координация. Цели и задачи спортивной подготовки. Волейбол. пляжный волейбол. Правила и техники игры в волейбол. Сигналы в пляжном волейболе. Методика обучения игры в волейбол. Особенности тактики и техники в пляжном волейболе. Игровые ошибки. Прерывание игры в исключительных случаях. Размер площадки. Оборудование. Правила проведения соревнований по волейболу. Судейство.

Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Влияние механизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Психофизическая подготовка будущего специалиста. Уровень интенсивности и индивидуальной производительности. Обеспечение психофизической надёжности. Соотношение профессионально-прикладной физической и общей физической подготовки, зависимость соотношения от профессии. Нормы контроля профессионально-прикладной физической подго-

товки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы труда. Характер труда. Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности. Индивидуальные особенности будущих специалистов. Географо - климатические условия региона работы и проживания. Возрастные изменения реакций организма человека на психофизические нагрузки. Основы, цели и задачи производственной физической культуры. Формы, методы и средства производственной физической культуры. Производственная гимнастика. Формы производственной гимнастики. Построение комплексов производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза. Попутная тренировка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Оздоровительно-восстановительные физические упражнения.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности. Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда. Тренировка сосудов головного мозга. Занятия энергоемкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений. Занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники. Психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки. Двигательная разрядка психоэмоциональных напряжений силовыми упражнениями.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета с оценкой.

Контроль над усвоением теоретических знаний и практических навыков (текущий контроль) осуществляется преподавателями при проверке умения анализировать научные теории, аргументировано отстаивать свою точку зрения; в ходе решения письменных и творческих заданий; проверке самостоятельной работы обучающегося и др.

Фонд оценочных средств разработан и утвержден протоколом заседания кафедры.

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины ¹	Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения: знания, умения, навыки	Формы и методы контроля	
				Вид фонда оценочных средств ²	Форма контроля ³
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Медико-биологические основы физической культуры (Темы 1.1-1.2)	ОК-8	3.1, 3.2, У.1	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Планы практических занятий к темам 1.1-1.2 Комплект заданий для СР к темам 1.1-1.2	Проверка заданий для СР, опрос по вопросам плана практических занятий
2	Основы здорового образа жизни	ОК-8	3.2, У.1, У.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости).	Проверка заданий для СР, опрос по вопросам

	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (темы 2.1-2.2)			Планы практических занятий к темам 2.1-2.2 Комплект заданий для СР к темам 2.1-2.2 Правила игры в волейбол	сам плана практических занятий Проведение спортивных соревнований
3	Методы самодиагностики физического развития Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося (темы 3.1-3.3)	ОК-8	В.1, У.2, У.3	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Планы практических занятий к темам 3.1-3.3 Комплект заданий для СР к темам 3.1-3.3 Тематика докладов	Проверка заданий для СР, опрос по вопросам плана практических занятий, Заслушивание докладов
4	Общая и специальная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (Темы 4.1-4.2)	ОК-8	3.2, В.1, В.2	Приложение 1 ФОСД (оценочные средства текущего контроля успеваемости). Планы практических занятий к темам 4.1-4.2 Комплект заданий для СР к темам 4.1-4.2	Проверка заданий для СР, опрос по вопросам плана практических занятий

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

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	основы физической культуры и здорового образа жизни, специфику общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся; основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подго-

			товленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь:	регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; регулярно следовать методам и средствам физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
Владеть:	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.3 Примерная тематика контрольных работ (для обучающихся ЗФО)

Не предусмотрены учебным планом

4.4 Примерная тематика рефератов (эссе, докладов и др.)

Не предусмотрены учебным планом

4.5 Вопросы к зачету с оценкой

1. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Общая физическая подготовка
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
4. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места.
5. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
6. Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость).
7. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
8. Физиологические основы двигательной активности человека.
9. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития обучающихся.
10. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.
11. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике.
12. Волейбол.
13. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
14. Общая физическая подготовка как необходимое условие спортивной специализации
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Влияние окружающей среды на здоровье
17. Контроль и самоконтроль обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
19. Баскетбол и стритбол - правила игры
20. пляжный волейбол - правила игры

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>.

б) дополнительная литература:

1. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.
2. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>.

в) перечень электронных библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов (современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), лицензионного программного обеспечения:

Электронно-библиотечная система
--

IPRBooks (http://www.iprbookshop.ru)	Договор от 28.08.2017 № 3003/17
Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)	
«Национальная платформа открытого образования» (openedu.ru)	Свободный доступ
Университетская информационная система РОССИЯ (uisrussia.msu.ru)	Свободный доступ
«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)	Договор от 03.12.2014 № 2743-12/2014К
Современная профессиональная база данных «Гарант»	Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП
Современная профессиональная база данных «Консультант Плюс»	Договор от 29.04.2019 № 130304/19
Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)	
Информационная справочная система «Гарант»	Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП
Информационная справочная система «Консультант Плюс»	Договор от 29.04.2019 № 130304/19
Обновляемое лицензионное программное обеспечение	
Подписка Azure Dev Tools for Teaching	Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: IM47068, идентификатор подписки: 40c01aa0-c834-4329-9874-c4f92210c300, Customer №: 0005553788
Microsoft Office 2007	Договор на поставку программного обеспечения от 08.08.2007 № Ру/ПО924-2007

г) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся при подготовке к занятиям, проводимым в интерактивной форме обучения по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника; 09.03.03 Прикладная информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика и вычислительная техника; 09.04.03 Прикладная информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика, 38.04.02 Менеджмент, 40.04.01 Юриспруденция / Авторы сост.: И.Н. Меньшикова, Е.Н. Павленко, Д.С. Рябченко, Н.В. Соловьева, И.С. Херовинчук. – Невинномысск: НИЭУП, 2018

- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся во внеучебное время по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.03.03 Прикладная Информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-Информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.04.03 Прикладная Информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика, 38.04.02 Менеджмент, 40.04.01 Юриспруденция / Авторы Сост.: И.Н. Меньшикова, Е.Н. Павленко, Д.С. Рябченко, Н.В. Соловьева, Е.И. Бурьянова – Невинномысск: НИЭУП, 2018

- Методические рекомендации по проведению практических занятий по направлениям подготовки: 09.03.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.03.03 Прикладная Информатика, 37.03.01 Психология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-Информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 09.04.01 Информатика И Вычислительная Техника; 09.04.03 Прикладная Информатика, 37.04.01 Психология, 38.04.01 Экономика,

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
«Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Гимнастические стенки, скамьи многофункциональные, стол для тенниса (без сетки), комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для большого тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания
Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа	Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка, турники
«Лаборатория вычислительных машин и сетей. Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации
«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), трибуна, комплект технических средств обучения (проектор, ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, колонки для воспроизведения звука)
«Лаборатория практической психологии, аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации»	Комплект специализированной мебели для участников психологических практикумов, групповых и индивидуальных консультаций, стеллаж для учебно-методических материалов, научной и монографической литературы, профессиональный психологический инструментальный (Личностный опросник ММРІ, Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир», Диагностика уровня развития интеллекта тест Векслера (детский вариант), Методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорта, Методика исследования обучаемости А.Я. Ивановой), комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система, музыкальная система, видеокамера), ученические стулья, стол раскладной ученический, доска ученическая, стол преподавателя, учебно-наглядные пособия (информационные стенды)

«Помещение для самостоятельной работы»	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Помещение для самостоятельной работы»	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Стол, стулья, стеллаж, 2 персональных компьютера (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), сетевое оборудование (сетевые коммутаторы, роутер), сервер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы, ножницы), изолента, дрель, паяльник и паяльные принадлежности (олово, канифоль), набор кабелей (силовые кабели, Ethernet-кабели), комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, клавиатуры)
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»	Стол, стулья, стеллажи, персональный компьютер (монитор, системный блок, мышь, клавиатура), набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования (крепеж, отвертки, плоскогубцы) изолента, комплектующие для персональных компьютеров (жесткие диски, видеокарты, процессоры, блоки питания, модули ОЗУ), силовые кабели питания для персональных компьютеров

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные формы проведения занятий, используемые при проведении аудиторных занятий

Наименование тем	Используемые активные образовательные технологии
ОФО – 2 ч./ ЗФО – 2ч.	
Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития обучающихся.	Спортивные соревнования (ОФО – 2 ч./ ЗФО – 2ч.)

8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающийся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете с оценкой.