

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова»
 (НГУАДИ)

РПД одобрена
 Ученым советом НГУАДИ

протокол № 27 от 01.12.2022

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор НГУАДИ

_____ Н.В. Багрова

" ____ " _____ 202_ г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 54.03.01_2021_Дизайн_3_ПД.rlx
 Направление подготовки 54.03.01 Дизайн
 Профиль предметный дизайн

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
 в том числе:
 аудиторные занятия 48
 самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семес- тр на курсе>) | 2 (1.2) | | 4 (2.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|-------|----|
| | 2 | 1.2 | 4 | 2.2 | | |
| Неделя | 16 | 2/6 | 16 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 | 16 | 16 |
| Практические | 16 | 16 | 16 | 16 | 32 | 32 |
| Итого ауд. | 24 | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 24 | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 |
| Сам. работа | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Кандидат педагогических наук, Заведующий кафедрой ФК, Хайбуллина Д.Р.

Рецензент(ы):

Старший преподаватель, Крыласова Е.А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1015)

составлена на основании учебного плана:

Направление 54.03.01 Дизайн

утвержденного учёным советом вуза от 01.12.2022 протокол № 27.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 01.12.2022 г. № 4

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Хайбуллина Д.Р.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн в области Промышленного дизайна. |
| 1.2 | Задачи дисциплины: создать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; сформировать систему знаний и научно-методических основ физической культуры и здорового образа жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | | |
|--------------------|--|------|
| Цикл (раздел) ООП: | | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Знания, умения, навыки, творческие способности, полученные на предшествующем уровне образования | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | |

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

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

Знать:

| | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности |
| Уровень 2 | Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности |
| Уровень 3 | Методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. |

Уметь:

| | |
|-----------|---|
| Уровень 1 | Самостоятельно организовывать занятия малыми формами физической культуры в процессе |
| Уровень 2 | Определять собственный уровень физической подготовленности; выбирать средства и методы физической культуры для организации самостоятельных занятий физической культурой различной направленности. |
| Уровень 3 | Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности и индивидуально-личностных особенностей. |

Владеть:

| | |
|-----------|---|
| Уровень 1 | Основными принципами физического самосовершенствования. |
|-----------|---|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | | |
| 1.1 | Социально-биологические основы физической культуры /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|------|---------------------|--|
| 1.2 | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 | |
| 1.3 | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |
| 1.4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.2 Э1 | |
| 1.5 | Физическая культура и спорт как социальные феномены /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |
| 1.6 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.2 Э1 | |
| 1.7 | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период /Ср/ | 2 | 1 | УК-7 | Л1.1Л2.2 Э1 | |
| 1.8 | Методики организации малых форм физической культуры /Пр/ | 2 | 1 | УК-7 | Л1.1Л2.2 Э1 | |
| 1.9 | Методики организации малых форм физической культуры. /Ср/ | 2 | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | |
| Раздел 2. Здоровый образ жизни | | | | | | |
| 2.1 | Основы здорового образа жизни /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 | |
| 2.2 | Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |
| 2.3 | Методика организации занятия оздоровительной направленности /Пр/ | 4 | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Э2 | |
| 2.4 | Методика организации занятия рекреационной /Пр/ | 4 | 1 | УК-7 | Л1.1 Э2 | |
| Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка в системе в физического воспитания | | | | | | |
| 3.1 | Средства и методы формирования отдельных физических качеств /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |
| 3.2 | Составление комплексов физических упражнений на развитие отдельных физических качеств /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 3.3 | Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/ | 2 | 7 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 3.4 | Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 3.5 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и/или систем физических упражнений /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э2 | |
| 3.6 | Основы спортивной тренировки /Лек/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э2 | |
| 3.7 | Методика организации учебно-тренировочного занятия /Лек/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э2 | |
| 3.8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-значимые физические качества /Лек/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э2 | |
| 3.9 | Методики развития физических качеств /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 | |
| Раздел 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|------|-------------------------|--|
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/ | 4 | 1 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.2 | Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.3 | Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.4 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.5 | Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.6 | Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.7 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.8 | Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.9 | Методика самостоятельного тренировочного занятия /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.10 | Методика самостоятельного тренировочного занятия /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Э2 | |
| 4.11 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями /Лек/ | 4 | 1 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.12 | Тесты физической подготовленности. Функциональные пробы. /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 | |
| 4.13 | Определение уровня физической подготовленности /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| | Раздел 5. Виды контроля | | | | | |
| 5.1 | По всем темам и разделам второго семестра /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7 | | |
| 5.2 | По всем темам и разделам четвертого семестра /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Компетенция не сформирована (неудовлетворительно, 0-30 баллов): У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.

Пороговый уровень (удовлетворительно, 31-50 баллов): Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень даёт общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач.

Базовый уровень (хорошо, 51-80 баллов): Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам.

Продвинутый уровень (отлично, 81-100 баллов): Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном,

нормативном и методическом обеспечении

5.2. 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

Текущий контроль успеваемости №1- Контрольная работа

Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений

2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).

3. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.

4. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества

5. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем)

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура - это:

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт- это:

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Мышечный насос – это:

- сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
- механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

5. Максимальное потребление кислорода – это:

- наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

6. Гомеостаз – это:

- приспособление функций организма к окружающей среде;
- саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- постоянство внутренней среды организма человека.

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- эластичностью;
- растяжкой;
- гибкостью.

9. Одной из задач ОФП является:

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
- всестороннее и гармоничное развитие человека.

10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- состояние окружающей среды;
- генетика человека;

| |
|--|
| <p>- образ жизни.</p> <p>11. К основному признаку здоровья относится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимальный уровень развития физических качеств; - хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни; - совершенное телосложение. <p>12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сила; - выносливость; - быстрота. <p>13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренировочные занятия 1 раз в неделю; - ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику; - тренировочные занятия 3 раза в неделю. <p>14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 90 уд/ми.; - 120 уд/мин; - 160 уд/мин. <p>15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интенсивная физическая нагрузка; - сочетание работы с активным отдыхом; - тренировочные занятия играми, единоборствами. <p>Текущий контроль успеваемости №2 - Контрольная работа Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p> <p>1. Составьте конспект индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!))</p> <p>По схеме: Цель занятия: ...; Продолжительность: ...; Место проведения: ...;</p> <p>2. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»</p> <p>3. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.</p> <p>4. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)</p> |
| <p>5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</p> |
| <p>Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.</p> <p>Промежуточная аттестация - Зачет Зачет</p> <p>Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам теста и выполнения контрольных заданий и представляет собой среднее арифметическое баллов, заработанных студентом в ходе обучения в семестре.</p> <p>Студентам, получившим неудовлетворительные оценки, поясняется процедура и сроки проведения пересдачи</p> |

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Л1.1 | Быченков С. В., Везеницын О. В. | Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений | Саратов: Вузовское образование, 2016 |
| Л1.2 | Татарова С. Ю., Татаров В. Б. | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов | Москва: Научный консультант, 2017 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|---|---|
| Л2.1 | Токарева А. В. | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|--|---|---|---|
| Л2.2 | Бавыкина Л. А, Колесник А. П. | Умственный труд и физическая культура: Учебно-методическое пособие | Симферополь: Университет экономики и управления, 2017 |
| 6.1.3. Методические разработки | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.1 | Глухов А.В., сост. | ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по практ. занятиям и самостоят. работе | Новосибирск: , 2018 |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | | | |
| Э1 | ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1088 | | |
| Э2 | ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1089 | | |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | |
| 7.3.1.1 | Windows 7 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 107-Zip x64. | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | |
| 7.3.2.1 | Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/ | | |
| 7.3.2.2 | Elibrary.ru: научная электронная библиотека – Режим доступа: https://elibrary.ru/ | | |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 7.1 | Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором. |
| 7.2 | Учебная аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ. |
| 7.3 | Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ |
| 7.4 | |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|--|
| <p>Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" предусматривает лекционные, практические занятия и самостоятельную работу студентов; реализуется во 2 и 4 семестрах, форма контроля - зачет.</p> <p>В ходе освоения дисциплины вы должны приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей.</p> <p>Зачет – это форма контроля, указанная в учебном плане, которая предусматривает оценивание освоения обучающимся материалов учебной дисциплины на основании результатов обучения в семестре.</p> <p>Обучение должно начинаться с внимательного ознакомления с программой курса, обязательными элементами которой являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перечень тем, подлежащих усвоению; • список учебных пособий и рекомендуемой литературы; • список контрольных вопросов/вопросов теста • задания для самостоятельного выполнения (комплексы физических упражнений различной видовой и функциональной направленности, самостоятельное тренировочное занятие). <p>Изучать данную учебную дисциплину следует, переходя от темы к теме, ничего не пропуская и не забегая вперед. Это обусловлено внутренней логикой науки, очевидным движением от простого к сложному. Только так можно достичь полного понимания предмета, хорошей ориентации в специальной литературе, формирования навыков проведения тестирования. Помните, что в процессе освоения дисциплины вам необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уяснить ее связь с другими отраслями знаний; • получить четкое представление об объекте исследования и предмете изучения; • освоить понятийный аппарат (специфическую терминологию), поскольку у каждой учебной дисциплины, кроме общенаучного языка, есть своя специфическая терминология; • овладеть необходимым информационным минимумом, • освоить методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. <p>Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по дисциплине, оцениваемая по шкале.</p> | |

Самостоятельная работа является видом учебной деятельности обучающегося, который осуществляется во внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы является углубленное усвоение учебного материала, развитие способностей, творческой активности, проявление индивидуального интереса к изучению отдельных тем и вопросов дисциплины. В процессе самостоятельной работы у обучающегося могут возникнуть вопросы, уяснить которые необходимо, используя индивидуальные консультации преподавателя.

Образовательные технологии самостоятельной работы включают в себя:

- проработку рекомендуемой литературы по темам программы; доработку конспектов лекций, работу с учебно-методическими материалами по дисциплине;
- подготовку к занятиям семинарского типа – к семинарам, практическим занятиям, практикумам, лабораторным работам, и иным аналогичным занятиям, и (или) групповым консультациям, и (или) индивидуальную работу (в том числе индивидуальные консультации), к каждому занятию обучающийся готовится в соответствии с учебно-тематическим планом;
- предварительное ознакомление с темой занятий лекционного типа (лекцией и иными учебными занятиями, предусматривающими преимущественную передачу учебной информации), в соответствии с учебно-тематическим планом, позволяет лучше усвоить материал будущего занятия, разобраться в проблемных вопросах, активно работать на занятиях;
- проведение обучающимся самоконтроля усвоения тем дисциплины путем решения тестов, задач, заданий и упражнений, ответов на контрольные вопросы, содержащихся в оценочных и методических материалах по дисциплине.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).