Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.09.2022 17:45:56
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dae15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург

Кафедра
психологии и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Физическая культура»

Направление подготовки 39.03.00 «Социальная работа»
Профиль подготовки «Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения»

Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 76 Минобрнауки России от 05.02 2018) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» на основании учебного плана направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа» и профиля подготовки «Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Смирнов А.В.

Рабочую программу подготовил: Бабарыгин С.В.

Оглавление

1. Цели и задачи дисциплины....4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
5. Образовательные технологии....9
6. Самостоятельная работа студентов 10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.1. Список основной и дополнительной литературы 11
7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы....11
7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры 12
7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки 12
7.5. Вопросы для подготовки к зачету....13
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины....17
8.1. Методические рекомендации для студента 17
8.2. Методические рекомендации для преподавателя 19
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 22
10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....22
11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины 24
12. Лист регистрации изменений 25
13. Лист ознакомления....26
Аннотация 27

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

– Формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– Приобретение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– 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.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
03.001 Деятельность по планированию, организации, контролю и предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи	A Деятельность по предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи	A/02.6 Организация профилактической работы по предупреждению появления и (или) развитию обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности граждан
	B Деятельность по планированию, организации, контролю реализации и развитию социального обслуживания	B/01.6 Разработка и экспертиза проектов (программ) по реализации социального обслуживания граждан и профилактике обстоятельств, обусловливающих нуждаемость в социальном обслуживании

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» (Б1.О.31) входит в число обязательных дисциплин части ОПОП ВО блока 1 «Обязательная часть» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа».

Освоение дисциплины опирается на навыки, полученные в школьном курсе Физической культуры.

Знания дисциплины тесно связано с изучение таких дисциплин профессионального блока как «Социальная педагогика» (Б1.О.24), «Культурология» (Б1.О.26), «Деонтология социальной работы» (Б1.О.28).

Освоение дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является необходимым компонентом профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- Основы физической культуры и здорового образа жизни (З-1).

Умения:

- Использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У-1).

Навыки:

- Сохранения и укрепления здоровья (Н-1);
- Развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке (Н-2).

4. Структура и содержание дисциплины

Структура преподавания дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» для направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа» составляет 2 з.е. или 72 часа общей учебной нагрузки (табл. 1).

Таблица 1.

Структура дисциплины (для очной/очно-заочной формы обучения)

Общая структура	
Общая трудоемкость	72/72
Контактной работы (всего)	38/8
Лекции	18/4
Практические занятия	20/4
Самостоятельная работа	25/60
Текущая аттестация	Нормативы
Промежуточная аттестация	Зачет

Тематическая структура

№	Раздел/тема дисциплины	Семестр (курс)	Всего часов	Виды учебной нагрузки (в часах)			Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1(1)/1(1)	6/9	-/-	6/1	-/8	Нормативы
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	1(1)/1(1)	6/9	-/-	6/1	-/8	Нормативы
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1(1)/2(1)	6/8	-/-	6/1	-/7	Нормативы
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	2(1)/2(1)	10/10	-/-	10/1	-/9	Нормативы
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2(1)/3(2)	8/8	-/-	8/1	-/7	Нормативы
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	3(2)/3(2)	14/11	-/-	14/4	-/7	Нормативы
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	3(2)/4(2)	4/4	-/-	4/1	-/3	Нормативы
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4(2)/4(2)	5/5	-/-	5/1	-/4	Нормативы
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и	4(2)/4(2)	4/4	-/-	4/1	-/3	Нормативы

	спортом						
10	Промежуточная аттестация	2(1)/3(2)	9/4	–	–	–	Зачет
11	Итого		72/72	-/-	72/12	-/56	9/4

Содержание дисциплины

Содержание разделов/тем дисциплины «Физическая культура» представлено в табл. 2.

Таблица 2.

Содержание разделов/тем дисциплины

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления. Связь физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студентов. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности бакалавра	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных систем организма под воздействием физической нагрузки. Физиологические основы освоения и	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Методические принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям. Методика развития физических способностей студентов. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Место ППФП в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время студентов. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
	неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	жизнедеятельность и физическую активность организма. Занятия физической культурой и спортом как основа борьбы с вредными привычками	
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	З-1 У-1 Н-1 Н-2 УК-7

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО удельный вид занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностями контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин; в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20 % аудиторных занятий. Используемые в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» образовательные технологии представлены в табл. 3.

Таблица 3.

Образовательные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии

6. Самостоятельная работа студентов

Сведения по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» представлены в табл. 4.

Таблица 4.

Характеристика самостоятельной работы студентов

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/8	УК-7
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/8	УК-7
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/7	УК-7
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/9	УК-7
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/7	УК-7

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
	занятий			
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/7	УК-7
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/3	УК-7
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/4	УК-7
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	-/3	УК-7

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/908476 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Григорович, Е. С. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/509590 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Зайцева, Г. А. Физическая культура : оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. - Москва : Изд. Дом НИТУ «МИСиС», 2017, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1248514 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Лицензионные электронные ресурсы (ЭБС)

1. http://www.iprbookshop.ru

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

2. http://www.znanium.com

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

3. http://www.biblioclub.ru

«Университетская библиотека онлайн». Интернет-библиотека, фонды которой содержат учебники и учебные пособия, периодику, справочники, словари, энциклопедии и другие издания на русском и иностранных языках. Полнотекстовый поиск, работа с каталогом, безлимитный постраничный просмотр изданий, копирование или распечатка текста (постранично), изменение параметров текстовой страницы, создание закладок и комментариев.

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

- Конспект лекций
- Глоссарий.
- ФОС для промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине.
- Методические материалы и разработки.
- ЭОР (https://moodle.noironline.ru/course/ view.php?id=1632).

7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки

Вопросы для самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура» представлены в табл. 5.

Таблица 5.

Вопросы для самостоятельной подготовки

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Адаптация. Срочная и долговременная. Организм человека как единая биологическая саморегулирующая система. Основы физического совершенствования. Скоростная выносливость, её характеристика, методы развития..
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Рациональный суточный режим студента, структура занятия по физической культуре. Способы организации учащихся на уроке (поточный, фронтальный, сменный, групповой). Режим дня. Циклические физические упражнения, их использование для развития физических качеств. Факторы, влияющие на гибкость
4	Тема 4. Общая и	ОРУ. Требования к составлению комплекса ОРУ на примере утренней

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
	специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	гимнастики. Гибкость. Методы развития Словесные методы в процессе физического воспитания. Сущность и соотношение понятий: работоспособность, утомление, переутомление, усталость. Физические упражнения, их классификация. Техника физических упражнений. Быстрота. Методы развития. Оздоровительная тренировка. её компоненты, типы нагрузок
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Компоненты физической культуры и их краткая характеристика. Сила. Метод развития динамической силы. Физическая реакция. Специальная выносливость. Методы развития. Статическая выносливость, методы развития. Принцип наглядности
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Основные характеристики умственной деятельности студента. Фазы утомления. Основы обучения движениям, этапы обучения движениям. Воздействие природных и социально-экономических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гиподинамия и гипоксия. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Средства и методы физического воспитания. Здоровье и физическая активность студентов. Физическая культура в бюджете времени и режиме дня студента. Динамика работоспособности студентов в процессе учебно-трудовой деятельности
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Гибкость. Средства и методы развития гибкости. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Игровой и соревновательный методы. Система доминирующих мотивов к занятиям физической культурой
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Физические и социальные качества для педагогической деятельности. Учение о гомеостазе. Адаптация как совокупность приспособительных реакций, способствующая сохранению внутреннего относительного постоянства. Методы обеспечения наглядности в процессе обучения двигательному навыку. Работоспособность учащихся и методы её повышения средствами физических упражнений. Физическая нагрузка, её компоненты. Моторная плотность занятия физическими упражнениями. Рациональное питание. Роль витаминов.
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Спорт, его краткая характеристика. Единая всероссийская классификация, её значения. Общая выносливость. Методы развития. Осанка. Виды нарушения осанки. Упражнения, способствующие коррекции осанки. Ловкость. Методы развития. Основы обучения движениям. Краткая характеристика этапов обучения движениям. Выносливость. Методы развития

7.5. Вопросы для подготовки к зачету

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка?
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Из каких видов костей состоит организм человека.
11. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
12. Назовите основные виды мышц и их функции.
13. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
14. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
15. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
16. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
17. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе?
18. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
19. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
20. Что предполагает здоровый образ жизни?
21. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
22. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
23. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
24. Что такое МПК (ДМПК)? Как от этой величины зависит здоровье человека.
25. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
26. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
27. Назовите основные функции питания.
28. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
29. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
30. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
31. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
32. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
33. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
34. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
35. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

36. Что такое физическая подготовка?
37. В чем суть общей физической подготовки?
38. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
39. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
40. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
44. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
45. Дайте определение понятию спорт.
46. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
47. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
48. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
49. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
50. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
51. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
52. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
53. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
54. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
55. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
56. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
57. Чем определяется физическое развитие человека?
58. Какой тип осанки считается нормальным?
59. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
60. На чём основан метод корреляции?
61. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
62. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
63. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
64. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
65. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
66. Определите основные методы контроля эффективности тренировочных занятий.
67. Что является целью самоконтроля?
68. Укажите субъективные данные самоконтроля
69. Укажите объективные данные самоконтроля
70. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
71. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
72. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
73. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
74. Какова цель ППФП?
75. Какие задачи у ППФП?
76. На какие группы можно условно разделить профессии?
77. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

78. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
79. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
80. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
81. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
82. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
83. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
84. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?
85. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
86. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
87. Здоровый образ жизни и его составляющие?
88. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
89. Критерии эффективности здорового образа жизни?
90. Коррекция физического развития.
91. Влияние физической культуры, спорта и здорового образа жизни на функционирование организма, рост и телосложение.
92. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации для студента

Организация самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студента (СРС) призвана закрепить и углубить полученные знания и навыки, подготовить его к аттестации по дисциплине «Физическая культура», а также сформировать знания, умения и навыки в соответствии с компетенциями изучаемой дисциплины.

Следует понимать, что СРС является одной из форм индивидуальной работы и формирует компетенции не только в сфере специальных знаний и умений, но также личностные и организационные качества будущего специалиста.

В зависимости от того, что предусмотрено РПД, могут иметь место следующие виды СРС:

- работа на сессиях вне расписания основных аудиторных занятий;
- внеаудиторные контакты с преподавателем, в том числе вебинары и онлайн консультации;
- выполнение в домашних условиях письменных работ: курсовых, контрольных и/или реферативных;
- онлайн тестирование и интерактивное взаимодействие с ЭОР дисциплины и ППС в «Moodle».

Виды заданий для СРС, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику направления подготовки, рабочую программу изучаемой дисциплины, а также личностные качества студента. Основными видами заданий для СРС являются: письменная контрольная работа, реферат на заданную тему, курсовая работа, доклад на семинаре или конференции, компьютерная презентация к докладу, выпускная квалификационная работа.

В зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов, те или иные задания СРС могут осуществляться как индивидуально, так и группами студентов.

Для контроля и оценки результатов СРС могут использоваться семинарские занятия, тестирование, проверка контрольных письменных работ и/или рефератов, а также защита курсовых работ (в зависимости от того, что предусмотрено рабочей программой дисциплины) в аудиторном режиме во время сессии, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме в среде «Moodle». Вне зависимости от формата критериями результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность требуемых знаний, умений и навыков
- обоснованность четкость изложения материла и надлежащее его оформление.

В процессе контроля результатов СРС необходимо стимулировать активную познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, поощрять самостоятельность суждений, учить делать выводы для практической деятельности. Следует направлять внимание студентов на развитие навыков самостоятельной исследовательской работы, в первую очередь поиска и подбора необходимых теоретических положений, позволяющих адекватно решать практические задачи.

При текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации рекомендуется в качестве оценочных средств использовать тестовые задания, реализованные в интерактивной среде «Moodle», в том числе в режиме удаленного тестирования.

По мере изучения дисциплины следует постоянно накапливать в электронном виде персональные комплекты заданий и решений, формировать собственное портфолио, которое в дальнейшем может быть использовано при выполнении и защите ВКР.

Подготовка к лекциям и их проработка в ходе СРС

Из расписания занятий на сессии и вводной лекции следует уяснить тематику и сроки проведения занятий по дисциплине «Физическая культура», а также список литературы, рекомендованной по данной дисциплине.

Прочитать материал лекции, изложенный в основной литературе, и уяснить общий характер материала, его наиболее сложные фрагменты.

В конспекте лекции отражать основное научное, теоретическое и практическое содержание дисциплины, концентрировать внимание на наиболее проблемных вопросах. Лекции, предшествующие и обеспечивающие практические занятия по соответствующим темам, должны отрабатываться наиболее тщательно и своевременно.

Необходимо активно работать в ходе лекции, развивая познавательную деятельность и формируя творческое мышление. В процессе приобретения знаний использовать противопоставления, сравнения, обобщения. В конце каждой лекции необходимо усвоить рекомендации по организации самостоятельной работы.

При обучении по заочной форме необходимо учитывать, что вопросы преподавателем излагаются кратко и оставлять больше места для пополнения конспекта при самостоятельной работе.

Сопровождаемые компьютерными презентациями лекции с использованием мультимедиа проектора желательно переписать в собственную информационную базу и использовать в процессе самостоятельной работы.

Для успешного усвоения материала в процессе самостоятельной работы необходимо использовать соответствующие ссылки на ресурсы сети «Интернет».

Особенности заочной формы обучения

Студенты, обучающиеся по заочной и заочной сокращенной формам, в большинстве своем работают по специальности и имеют профильное среднее профессиональное образование. Поэтому при проведении как лекционных, так и семинарских занятий следует опираться на ранее полученные знания, умения и навыки, а также практический опыт, приобретенный в ходе работы. По сути, речь идет о развитии основополагающих компетенций, определенных ФГОС ВО.

Ограниченный объем аудиторных занятий следует максимально компенсировать в рамках самостоятельной работы. Концентрированный материал, даваемый на лекциях, в процессе выполнения заданий самостоятельной работы необходимо подкреплять работой с основной и справочной литературой.

Ввиду ограниченности во времени и особенностей производственной деятельности студентов, работающих по специальности, проверка усвоения материала и текущая аттестация осуществляются в режиме онлайн и/или в интерактивной среде «Moodle».

Прохождение практик, выполнение курсовых, контрольных работ, написание рефератов (в зависимости, от того что предусмотрено РПД), а также подготовку к семинарским занятиям целесообразно совмещать с процессом трудовой деятельности студента на базе предприятия. Для этого должно быть письменное подтверждение руководителя (начальника) организации о согласии и возможности подобного совмещения. Учитывая реальную должность студента на предприятии, подобное совмещение повышает эффективность самостоятельной работы в части освоения вариативной части дисциплины, максимального приближая достигнутые результаты к потребностям предприятия.

Организация работы с учебной и научной литературой в рамках СРС

Ознакомиться со структурой рекомендуемого учебника, учебного пособия или научного издания, составить общее представление о его содержании. Ознакомиться с содержанием и введением, определить, каким разделам и/или темам для своей будущей профессиональной деятельности необходимо уделить большее внимание.

Проработать нужные разделы, постараться понять изложенный в них материал на концептуальном уровне. Поработать с приложениями: предметным и именным указателями, указателем иностранных слов, толковым словарем. Познакомиться с содержанием врезок, в которых содержатся информация к размышлению, дополнительное чтение, фрагменты из истории становления и развития дисциплины.

Поработать с ресурсами сети «Интернет», начав с адресов, указанных в пособии и информационно-справочном разделе курса, а затем запросив информацию с других сайтов.

В назначенное время принять участие в вебинаре по соответствующей теме либо ознакомиться с ним в интерактивной среде «Moodle». Выполнить соответствующие контрольные и /или тестовые задания в интерактивной среде «Moodle», в зависимости от того, какой контроль предусмотрен РПД, проверить правильность выполнения в режиме онлайн или отправить на проверку преподавателю.

По мере продвижения вперед не забывать регулярно «оглядываться назад», повторяя содержание изученного материала и расширяя понимание содержания дисциплины с использованием сети «Интернет».

8.2. Методические рекомендации для преподавателя

Обеспечение компетентностного подхода в преподавании дисциплины

При организации учебного процесса необходимо обеспечивать интеграцию теории и практики. Это означает формирование знаний, умений и навыков, используя различные стили обучения. Студенты должны научиться осознавать, как они чему-то научились и как можно интенсифицировать собственное обучение.

Принципы методики обучения:

- весь учебный процесс должен быть ориентирован на достижение задач, выраженных в форме компетенций, освоение которых является результатом обучения;
- формирование так называемой «области доверия» между студентами и преподавателем;
- студенты должны сознательно взять на себя ответственность за собственное обучение, что достигается созданием такой среды обучения, которая формирует эту ответственность. Для этого студенты должны иметь возможность активно взаимодействовать с преподавателем непосредственно на контактных занятиях во время учебных сессий, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме среды «Moodle»;
- студенту должна быть предоставлена траектория изучения дисциплины «Физическая культура», которая предусматривает развитие навыков самостоятельного поиска, обработки и использования информации. Необходимо отказаться от практики «трансляции знаний»;
- студенты должны иметь возможность практиковаться в освоенных компетенциях, используя реальные приборы и инструменты в процессе прохождения практик и написания курсовых работ, а также виртуальные компьютерные тренажеры и/или симуляторы;
- студентам должна быть предоставлена возможность развивать компетенцию, которая получила название «учиться тому, как нужно учиться», иными словами, нести ответственность за собственное обучение и его результаты;

- индивидуализация учебного процесса: предоставление каждому обучающемуся возможность осваивать компетенции в индивидуальном темпе.

Планируя организацию учебного процесса и методы, следует всегда помнить, что студенты запоминают 20 % услышанного, 40 % увиденного, 60 % увиденного и услышанного, 80% увиденного, услышанного и сделанного нами самими.

План изучения курса

Текущая работа преподавателя складывается из следующих основных этапов: подготовка материалов, проведение аудиторных занятий, проведение вебинаров в онлайн режиме, работа в интерактивном режиме в среде «Moodle».

Подготовка материалов предполагает:

- периодическое обновление авторских лекционных курсов, электронных курсов лекций и сопутствующих им комплектов презентаций, чтобы обеспечить актуальность информации и ее соответствие требованиям ФГОС ВО, ОПОП ВО, РУП и РПД, а также формам и техническим средствам, используемым для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;
- подготовку учебных материалов для проведения лекций, семинарских занятий, вебинаров, текущей аттестации, а также учебных материалов для прохождения студентами практик и выполнения ими курсовых, контрольных и/или реферативных работ, предусмотренных РПД;
- подготовку учебных и методических материалов для проведения семинарских занятий, выполнения письменных контрольных работ, написания рефератов, прохождения студентами компьютерного тестирования и практик, в зависимости от того, что предусмотрено РПД;
- подготовку и размещение учебных материалов в ЭОР в интерактивной среде «Moodle».

Изложение преподавателем лекционного материала в аудиторном режиме и в онлайн режиме вебинара должно сопровождаться комплектом презентаций, используя необходимое материально-техническое оснащение, предусмотренное для дисциплины «Физическая культура».

Поскольку при заочной форме обучения основной акцент делается на самостоятельном изучении дисциплины, особое внимание преподавателю необходимо уделить организации и планированию СРС, используя ИОС Института, ЭБС и ЭОР.

Мощной технологией, позволяющей хранить и передавать основной объём изучаемого материала, являются электронные учебники и справочники, доступ к которым обеспечивается студентам при работе с ЭБС. Индивидуальная работа студента с ними обеспечивает глубокое усвоение и понимание материала. Дополнение возможностей ЭБС ЭОР интерактивной среды «Moodle» обеспечивает индивидуальную траекторию освоения студентами дисциплины в рамках РПД.

Лекции

Лекции, в том числе размещенные в интерактивной среде «Moodle», должны:

- давать систематизированные основы научных знаний по дисциплине;
- раскрывать взаимосвязь дисциплины «Физическая культура» со смежными дисциплинами, предусмотренными учебным планом по направлению подготовки;
- раскрывать состояние и перспективы теоретического и практического развития дисциплины как области знаний;
- концентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах и проблемах дисциплины.

Изложение лекций должно носить традиционный или проблемный стиль: ставить вопросы и предлагать подходы к их решению. Необходимо стимулировать активную познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое

мышление. Прибегать к противопоставлениям и сравнениям, использовать обобщение в процессе обучения. Активировать внимание обучаемых путём постановки проблемных вопросов. Стимулировать их мыслительную деятельность, раскрывая взаимосвязи между различными явлениями, указывая на существующие противоречия.

Лекционный курс в аудиторном и интерактивном режимах должен активно использовать презентации, чтобы лекционный материал, представленный в 3D-формате, более адекватно воспринимался и усваивался студентами.

Курс лекций целесообразно дополнить учебным пособием, подготовленным ППС кафедры.

Практические (семинарские) занятия

Цель проведения семинарских занятий – научить студентов применять методологию и теоретические положения изучаемой дисциплины в будущей практической деятельности согласно своему направлению подготовки. Семинарские занятия обеспечивают контроль уровня усвоения материала и готовят студентов к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методика проведения семинарских занятий должна способствовать усвоению знаний, выработке умений и навыков в соответствии с компетенциями ФГОС ВО, предусмотренными для дисциплины.

На семинарских занятиях студенты должны осваивать как методики, концепции и технологии, актуальные в их будущей профессиональной деятельности, так и новейшие разработки, появление которых планируется в ближайшие годы.

Студентов нужно учить не только стандартным процедурам, но и в большей степени поисковой деятельности в процессе решения практических задач. В поисковых задачах целесообразно разумно сочетать традиционные и проблемные методы обучения.

Письменные контрольные работы и рефераты

Выполнение домашних письменных контрольных работ и/или рефератов, в зависимости от того, что предусмотрено РПД, является составной частью СРС студентов в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Написание рефератов осуществляется в часы вариативной части СРС, реферат составляет часть портфолио студента. Реферат выполняется в процессе освоения дисциплины и планируется к использованию при написании ВКР. В данном случае реализуется комплексный междисциплинарный подход к обучению, тесно увязывая содержание реферата с ГИА и практической производственной деятельностью студента. Работа над рефератом предполагает использование знаний, полученных в ходе изучения данной дисциплины и смежных с ней дисциплин, изучение основной и дополнительной литературы, использование ресурсов сети «Интернет», а также знаний, полученных в ходе прохождения практик и профессиональной деятельности.

Написание студентами рефератов регламентируется методическими указаниями, которые содержат:

- тематику рефератов по данной дисциплине;
- технические и содержательные требования к рефератам;
- требования к оформлению рефератов;
- списки рекомендуемой литературы и ресурсов сети «Интернет».

В зависимости, от того что предусмотрено РПД, домашняя письменная контрольная работа может быть сформирована как реферативная или как расчетная. Расчетная работа предполагает отдельное учебно-методическое пособие (задачник) для студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. В задачнике приведены задания для решения задач, предусмотренных по дисциплине, описан порядок решения и даны образцы оформления.

Письменная контрольная работа, как реферативная, так и расчетная, оформляется в электронном виде и загружается для поверки в интерактивную систему «Moodle».

Учебные практики и производственная практика

Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины при прохождении учебных практик, предусмотренных РУП по направлению подготовки бакалавров, регламентируется программами соответствующих практик и методическими указаниями по их выполнению.

При прохождении производственной практики и последующем написании ВКР использование портфолио студента (в части содержащихся в нем учебных результатов изучения данной дисциплины) зависит от выбранной студентом тематики. Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины регламентируется методическими указаниями по выполнению производственной практики и методическими указаниями по написанию ВКР по направлению подготовки.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- ИОС Института: учебный портал, интерактивная система «Moodle», ЭБС, ЭОР.
- Учебные аудитории, оснащенные ТСО, необходимыми для проведения вебинаров и практических (семинарских) занятий в интерактивном режиме.
- Аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием для демонстрации презентаций и видеопродукции.
- Компьютерные классы для прохождения текущей аттестации по дисциплине в режиме онлайн тестирования.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости РПД может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение (освещенность должна составлять не менее 300 лк);

– для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом или шрифтом Брайля;

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

– экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети «Интернет» для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения должны быть оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

– устройства для сканирования и чтения с камерой «SARA CE»;
– дисплеи Брайля «PAC Mate 20»;
– принтеры Брайля «EmBraille ViewPlus»;

- для глухих и слабослышащих:

– автоматизированные рабочие места для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
– акустический усилитель и колонки.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– передвижные, регулируемые эргономические парты СИ-1;
– компьютерная техника со специальным программным обеспечением.

11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 76 Минобрнауки России от 05.02 2018) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» на основании учебного плана направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа» и профиля подготовки «Деятельность по реализации социальных услуг и мер социальной поддержки населения».

Автор программы – Бабарыгин С.В.

05.04.2021 г. _____
(дата) (подпись)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Смирнов А.В.

Декан факультета _____ Виноградова М. А.

Согласовано

Проректор по учебной работе _____ Тихон М. Э.

12. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень и содержание откорректированных разделов программы

13. Лист ознакомления

Фамилия, инициалы	Должность	Дата

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» (Б1.О.31) реализуется кафедрой психологии и социальной работы.

Дисциплина «Физическая культура» (Б1.О.31) входит в число обязательных дисциплин части ОПОП ВО блока 1 «Обязательная часть» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа».

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 з.е.

Цель дисциплины:

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

– Формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– Приобретение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– 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.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
03.001 Деятельность по планированию, организации, контролю и предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи	A Деятельность по предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи	A/02.6 Организация профилактической работы по предупреждению появления и (или) развитию обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности граждан
	B Деятельность по планированию, организации, контролю реализации и развитию социального обслуживания	B/01.6 Разработка и экспертиза проектов (программ) по реализации социального обслуживания граждан и профилактике обстоятельств, обусловливающих нуждаемость в социальном обслуживании

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- Основы физической культуры и здорового образа жизни (З-1).

Умения:

- Использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (У-1).

Навыки:

- Сохранения и укрепления здоровья (Н-1);
- Развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке (Н-2).