Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Программа учебной дисциплины Здоровьесберегающего модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
«Начальное образование»

(заочная форма обучения)

Составитель: Кочурова Л. А.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол от «23» мая 2023 г. № 6

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 дисциплины (модули). Здоровьясберегающего модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Начальное образование» заочной формы обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для бакалавров является составной частью профессиональной подготовки студента и включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы подготовки бакалавра.

Изучение дисциплины «Физическая культура спорт» предусматривает овладение методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре. Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках учебной программы «Физическая культура», и соответствует учебному плану. Изученных обучающимися в 1семестре овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является подготовка бакалавра физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровье сберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов целостного представления об основных этапах овладений знаний, умений и навыков средствами физической культуры и проведения самостоятельных занятий.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенции).

Компетенция и индикаторы её достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности	ОР-1 Знает о влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	ОР-2 Умеет использовать методы обучения и	

показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.	ОР-3 Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1	2	72	2	6		58	Зачет (6)
Итого:	2	72	2	6		58	зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр				
РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	2			16
Тема 1. Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)				4
Тема 2. Строевая подготовка (строевые приемы и движения без оружия)				6
Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.				4
Тема 4. Основы здорового образа жизни.				2
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ		2		16
Тема 1. Спортивная культура студентов: сущность и структура.				6
Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.				5
Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.				5
РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА		2		16
Тема 1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.				8
Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.				8
РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА		2		16
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.				6
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				6
Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра				4
ИТОГО:	**2**	**6**		**58**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Содержание лекционных занятий

РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура студента: сущность и структура. *По*нятие о системе физической культуры в вузе. Физическая культура - составная часть ФГОС ВО. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Нормативно-правовые основы дисциплины физической культуры. Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Тема 2. Строевая подготовка (строевые приемы и движения без оружия).

Строй и его элементы. Виды строя. Команды и порядок их подачи. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом.

Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Спортивная культура студента сущность и структура.

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура студента: сущность и структура. Организационно-дидактические основы спортивной культуры студента. Спортивная инфраструктура вуза. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов.

Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Универсиады студентов. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.

Организационные основы учебно-тренировочного процесса в вузе. Цель, задачи спортивной тренировки в вузе. Формирования готовности у студентов к участию в соревновательной деятельности. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Технологии совершенствования физической, технической, тактической, психологической подготовки студентов.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.

Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Формирования готовности у студентов к рекреационной деятельности. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.

Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.

Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической культуры. Компоненты профессионально-прикладной физической культуры. Готовность студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культура бакалавра. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Содержание практических занятий

Практические занятия проводятся для закрепления знаний лекционного курса на основе интерактивных форм обучения

Раздел 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.

Должностные инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой. Техника безопасности на занятиях по видам спорта.

Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.

Оценка освоения дисциплины «Физическая культура». Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Тема 3. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.

Эффективные методики профилактики опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Распространенные патологии опорно-двигательного аппарата человека. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях.

Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.

Тема 2. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка в избранных видах спорта. Планирование и методы проведения тренировочных занятий. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма.

Тема 3. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.

Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Разработка нормативных документов для проведения соревнований. Организация и проведение внутривузовских соревнований по видам спорта. Подготовка сборных команд университета к участию в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Компоненты готовности у студентов к рекреационной деятельности. Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы отдыха

Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психического и физического утомления студентов. Составление индивидуального графика работоспособности организма. Применение средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и физического утомления студентов. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема 3. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 4. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры студента. Мониторинг физического здоровья студентов. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Комплексная оценка психической работоспособности по методике ОКО (оперативный контроль оператора). Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально необходимые физические способности и психические качества личности для профессиональной деятельности.

Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха. Методика составления режима труда и отдыха. Здоровьесбрегающая профессиональная деятельность. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.

Тема 3. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам и опроса;
- подготовка к защите реферата.
- подготовка к составлению и проведение комплекса упражнений
- подготовка к тестовым заданиям

Темы к защите рефератов

Содержание самостоятельной работы студентов

РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия).

Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 5. Моделирование индивидуальной здоровье-сберегающей учебной деятельности.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности студента.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ

Тема 1. Спортивная культура студентов: сущность и структура.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.

Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

Тема 3. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.

Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.

Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.

Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления студентов.

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка презентаций.

Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.

Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки.

Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.

Примерная тема устных докладов:

1. Здоровье и физическая подготовленность.
2. Современные подходы к состоянию здоровья.
3. Малоподвижный образ жизни и его неблагоприятное влияние на организм человека.
4. Современные подходы к использованию двигательной нагрузки в физической культуре.
5. Продолжительность и характер отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Программирование физической нагрузки.
7. Подвижные игры и упражнения направленные на развитие физических качеств.
8. Формирование физической культуры личности студентов.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий средствами физической культуры.
10. Самоконтроль за эффективностью занятий. Профилактика травматизма.
Здоровый образ жизни.
11. Влияние окружающей среды на здоровье.
12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
15. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
16. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
18. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов.
19. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.

20. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
21. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
22. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
23. Значение мышечной релаксации.
24. Формы занятий физическими упражнениями.

Тестовые задания:

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

1. стремление к укреплению здоровья обучающихся,
2. развитию физических качеств укрепление психофизического здоровья обучающихся,
3. развитие потребности в самосовершенствовании сохранение и укрепление здоровья обучающихся,
4. развитие потребности в здоровом образе жизни

Здоровьесберегающая среда – это:

1. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека,
2. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека,

среда, содействующая физическому, духовному и соци-альному благополучию человека.

В соответствии с учебным планом соответствующей дисциплина «Физической культура» изучается студентами в 1 семестре.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Практическое занятие – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание хронологии исторических событий и фактов.

Студенту важно помнить, что **самостоятельная работа** как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными. Работая с рекомендованной и другой доступной литературой.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.
http://els.ulspu.ru/?s=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&submit=

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.

4. Кочурова Л.А., Степанова О.А. Теоретический курс к дисциплине «Физическая культура» для студентов I-III курса. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2017. 35с. 50 экз.;

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине.

Организация и проведение аттестации студентов.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения программы учебной дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания является: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течении всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины

1.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Устный доклад, выступление ОС-2 Защита реферата ОС-3 Тестовые задания ОС-4 Контрольное мероприятие (составление и проведения комплекса физических упражнений)	ОР-1 Знает о влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-2 Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР-3 Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** **зачет (экзамен)** ОС-5 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «физическая культура».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ:

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Социальный заказ общества на подготовку бакалавров».
3. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки. Организационно-правовые основы дисциплины «Физическая культура» в вузе.
4. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
5. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
6. Средства и методы развития выносливости у студентов.
7. Средства и методы развития силовых способностей у студентов.
8. Средства и методы развития скоростных способностей у студентов.

9. Средства и методы развития гибкости у студентов.
10. Средства и методы развития ловкости у студентов.
11. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха. Организация сна.
13. Организация двигательной активности.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
16. Работоспособность в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
18. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
19. Дополнительные средства повышения работоспособности.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачёт
1 семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 1=1 балл	3х 1=3 балла	164 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	1 балл max	4 балла max	168 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий: (1 семестр)

1. Строевая подготовка (строевые приемы и движения без оружия). Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Цель: овладение знаниями и умениями строевой подготовки и основными средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости) и применения их в комплексе упражнений

Содержание:

Должностные инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой.
Техника безопасности на занятиях по видам спорта.
1. Овладение строевыми приемами и движениями без оружия
2. Определение уровня физического состояния занимающихся.
3.Составления комплекса физических упражнений основных физических качеств
4.Применения комплекса физических упражнений основных физических качеств.

2.Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Цель: Понимание и применения знаний в физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание:

1.Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Разработка нормативных документов для проведения соревнований.
2. Организация и проведение внутривузовских соревнований по видам спорта.
3. Подготовка сборных команд университета к участию в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней.
4. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.

3.Основы здорового образа жизни.

Цель: Овладения знаниями о здоровом образе жизни

Содержание:

1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Содержание комплексов утренней гимнастики.
2. Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функции опорно-двигательного аппарата.
3. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Проведение обучающимися подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем

4.Педагогический контроль. Самоконтроль, его цели и задачи. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Цель: Овладения гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Содержание:
.1. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры студента.
2.Применение мониторинга физического здоровья студентов.
3. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Комплексная оценка психической работоспособности по методике ОКО (оперативный контроль оператора).
4. Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера.

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

Основная литература

1. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1141233]
2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Дополнительная литература

1. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. 110 с. (Библиотека малых словарей «ИНФРА-М»). - ISBN 978-5-16-013211-- Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1842540
2. Чертов, Н. В.Физическаякультура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва:Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

- Краткая история физической культуры и спорта – Режим доступа: http://window.edu.ru/admin/login
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru
- Российская спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
- Международный олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.org/
- Российский олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.ru

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Начальное образование
Рабочая программа: Физическая культура и спорт
Составитель: Кочурова Л.А.– Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ Кочурова Л.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания " 16 " мая 2023 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой

_____ Ключникова С.Н. 17.05.23

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой
Сотрудник библиотеки

_____ Марсакова Ю.Б. 6.04.23

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии "23" мая 2023 г., протокол № 6
Председатель ученого совета факультета педагогики и психологии

_____ Кокин В.А. 24.05.23