

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	<b>Физическая культура и спорт</b>
Направление подготовки	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль)	Логопедия
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 42
лекции	- 14
практические занятия	- 28
Самостоятельная работа	- 30
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2022 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование утвержденного Приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 123.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. «Элективные дисциплины по физической культуре и споту» - (2-7 семестры)

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326), (ТФ - А/01.6, ТФ - А/03.6).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>УК – 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>И ук 7.1</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.

<p><b>И ук 7.2</b> Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма</p>	<p>Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.</p>	<p>Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.</p>
--	--	--	---

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов.	14							20
	Раздел 2 (практический).		28						10
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>14</b>	<b>28</b>						<b>30</b>
	<b>Часов 72</b> <b>Зач.ед. 2</b>	<b>42</b>					<b>30</b>		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0 %					0 час/ 0 %		
	Объём профессионально направленной подготовки	14 час / 33,30 %					10 час/ 33,3 %		

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

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И <sub>УК</sub> 7.1 И <sub>УК</sub> 7.2	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся	Введение в предмет «Физическая культура и спорт». Основные понятия физической культуры и спорта и здорового образа жизни. Характеристика физических качеств. Средства физической культуры. Средства оценки уровня физической подготовленности. Профессионально-прикладная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
И <sub>УК</sub> 7.1 И <sub>УК</sub> 7.2	Раздел 2. Практический	Оценка уровня физической подготовленности. Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений.

### 5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	2	1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3. История и современное состояние физической культуры и спорта. 4. Спортсмены-медики.	ОФО	
	Тема 2. Основные понятия физической культуры и ЗОЖ	2	1. Характеристика основных понятий в физической культуре 2. Классификация спорта. 3. Функции и принципы физического воспитания. 4. Основные составляющие здорового образа жизни, принципы.	ОФО	
	Тема 3. Характеристика физических качеств	2	1. Характеристика гибкости. 2. Характеристика координационных способностей.	ОФО	

			<p>3. Характеристика выносливости.</p> <p>4. Характеристика скоростных способностей.</p> <p>5. Характеристика силовых способностей.</p>		
Тема 4. Средства физической культуры	2	<p>1. Физические упражнения как основные средства физической культуры.</p> <p>2. Оздоровительные средства физической культуры.</p> <p>3. Оздоровительные методики.</p>	ОФО		
Тема 5. Средства оценки уровня физической подготовленности	2	<p>1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>2. Психофизиологическая средства оценки умственной работоспособности после физической нагрузки.</p> <p>3. ГТО как средство оценки уровня физической подготовленности.</p> <p>4. Дневник самоконтроля о состоянии физиологических систем организма.</p>	ОФО		
Тема 6. Профессионально-прикладная подготовка	2	<p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>2. Формы (виды), условия и характер труда.</p> <p>3. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки.</p> <p>4. Воспитание прикладных физических, психических и специальных качеств.</p>	ОФО		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	<p>1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Утренняя гигиеническая гимнастика, характеристика и дозировка.</p> <p>3. Составление комплекса ОРУ.</p> <p>4. Упражнения в течение учебного дня.</p> <p>5. Самостоятельные тренировочные занятия.</p> <p>6. Мотивация выбора двигательной активности.</p>	ОФО		

	<b>Всего часов</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
--	--------------------	-----------	--	-----------	--

### 5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	Тема 1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС 2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования. 3. Подвижные игры/спортивные игры, направленные на развитие физических качеств.	ОФО	ПНП
	Тема 2. Обучение технике старта и бега на средние дистанции	4	1. Обучить высокому старту 2. Обучить технике специально-беговых упражнений 3. Развить выносливость с помощью бега средней интенсивности	ОФО	
	Тема 3. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции	2	1. Обучить технике низкого старта. 2. Обучить технике бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных способностей.	ОФО	ПНП
	Тема 4. Обучение технике спортивной ходьбы	4	1. Обучение технике работы ног 2. Обучение технике работы рук 3. Обучение технике работы таза 4. Скандинавская ходьба 5. Оценка функционального состояния с помощью функциональных проб	ОФО	
	Тема 5. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе	2	1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе. 2. Развить координацию движений с помощью спортивных игр.	ОФО	ПНП
	Тема 6. Обучение технике ведения	2	1. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе.	ОФО	

	мяча и бросков в кольцо в баскетболе		2. Развить координацию движений в баскетбольных эстафетах.		
	Тема 7. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе	2	1. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. 2. Развить скоростно-силовые качества в баскетбольных эстафетах.	ОФО	ПНП
	Тема 8. Совершенствование техники игры в баскетбол	2	1. Совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Развитие физических качеств студентов.	ОФО	
	Тема 9. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений	4	1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши). 2. Формировать правильную осанку. 3. Пропаганда здорового образа жизни.	ОФО	ПНП
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
	<b>Всего часов</b>	<b>28</b>		<b>0</b>	<b>14</b>

#### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

#### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов.	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для собеседования	20/-	И <sub>ук</sub> 7.1 И <sub>ук</sub> 7.2
Раздел 2 (практический)	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	10/10	И <sub>ук</sub> 7.1 И <sub>ук</sub> 7.2
<b>Всего часов</b>			<b>30/10</b>	

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

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	И ук 7.1, И ук 7.2	1	начальный

### 7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

#### Компетенция УК-7:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор И ук 7.1.** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

**Индикатор И ук 7.2** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учетом их воздействия на укрепление здоровья	собеседование	В соответствии с БРС

### Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию

рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

### **Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»**

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

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

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и студентов, освобожденных по медицинским показателям от практических занятий по физической культуре и спорту оценивания знаний, производится по написанию и защиты реферативной работы.

#### **Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:**

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
3. Методы физического воспитания
4. Формы физического воспитания
5. Функции и принципы физического воспитания
6. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
7. Здоровье и двигательная активность человека
8. Физические качества и их характеристика.
9. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
10. Определение понятиям: «культура», «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни».
11. Основы физической культуры и здорового образа жизни
12. Принципы здорового образа жизни.
13. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
14. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.
15. Основные закалывающие процедуры.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Психофизиологическая средства оценки умственной работоспособности после физической нагрузки.
18. ГТО как средство оценки уровня физической подготовленности.
19. Самостоятельные тренировочные занятия.
20. Мотивация выбора двигательной активности.

### **Перечень контрольных нормативов по дисциплине:**

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3x10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

### **Перечень практических навыков по дисциплине:**

1. Определение ЧДД и пульса.
2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Оценка функционального состояния внешнего дыхания.

### **Перечень реферативных работ по дисциплине:**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. Роль физической культуры в профессии врача.
4. Профессионально-прикладная физическая культура в медицинском вузе.
5. Основы развития профессионально-прикладных физических качеств врачей.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего врачей.
7. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Двигательный режим и его значение.
11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Бег, как средство укрепления здоровья.
19. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
20. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
21. Формирование двигательных умений и навыков.
22. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
23. Основы спортивной тренировки.
24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
25. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
26. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
27. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
30. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
31. Оздоровительная легкая атлетика и ее роль в профессиональном становлении будущих медиков.
32. Массаж и виды массажа.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность
34. Влияние физических упражнений на мышцы
35. Танцевальная терапия.
36. Закаливание
37. Здоровый образ жизни
38. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
39. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
40. Общая физическая подготовка: цели, задачи и средства
41. Организация физического воспитания в вузе
42. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
43. Питание при занятии физической культурой
44. Методика развития быстроты
45. Методика развития двигательных способностей
46. Методика развития физических качеств.
47. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
48. Методика развития силы и мышц
49. Методика развития выносливости
50. Методика развития гибкости
51. Физическое воспитание в семье
52. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
53. Современные виды двигательной активности.
54. Двигательная активность и здоровье человека.
55. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
56. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
57. Личности в современном олимпийском движении.
58. Антидопинговое обеспечение в спорте.
59. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
60. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
61. Организация и проведение туристических походов.
62. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
63. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
64. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
65. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
66. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
67. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
68. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

69. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
70. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
71. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
72. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
73. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
74. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
75. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
76. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
77. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
78. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
79. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
80. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
81. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
82. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
83. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
84. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактика.
85. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
86. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
87. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
88. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
89. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
90. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
91. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
92. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
93. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
94. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний в процессе занятия физической культурой.
95. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
96. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
97. Физическая культура в профилактике способы улучшения зрения.
98. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «басс»).

99. Средства и методы воспитания физических качеств.
100. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
101. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
102. Методика обучения технике игры в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
103. Методика обучения технике игры в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
104. Методика обучения технике игры в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
105. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

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

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

### **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **8.1 Основная литература**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., – М.: КНОРУС, 2016. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</a> – Режим доступа по подписке

#### **8.2 Дополнительная литература**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
-------------------------	----------------------------

	<p>1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Электрон. дан. – Москва: Советский спорт, 2014. – 152 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/51916">https://e.lanbook.com/book/51916</a> – Режим доступа по подписке</p> <p>2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a> – Режим доступа по подписке</p> <p>3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</a> – Режим доступа по подписке</p>
--	---

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
2. <http://www.sportmedicine.ru> – Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <http://www.bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации:
4. [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html) – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

### 11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

### 11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;

- спортивные тренажеры и инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Разработана:

Старший преподаватель кафедры «физического воспитания и адаптивной физической культуры»

Торосян И.Г.

Обсуждена

на заседании кафедры «физического воспитания и адаптивной физической культуры»,  
доцент, к.соц.н., зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование 2022 года набора очной формы обучения 20.04.2022

Руководитель ОПОП ВО

Шульга Н.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.