

*«Утверждаю»*

-

2020

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.06 «Физическая культура и спорт»**

1

1

72

1

:

30

2020

1

2020

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

.06

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

	(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)
УК-7.	<b>Знать:</b>             <b>Уметь:</b>             <b>Владеть:</b>

## 3. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

-

-

-

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.**

**Тема 3. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

-

**Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

-

**Тема 5. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.**

-

**Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.**

-

**Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.**

-

**Тема 8. Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений**

**Тема 9. Спортивные игры и легкая атлетика в вузе.  
Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.**

-  
**Баскетбол в высшем учебном заведении.**

-  
**Настольный теннис на занятиях в вузе.**

**Легкая атлетика в вузе.**

**4. Тематический план**

1	-	4	2	2	

2		4	2	2	
3		4	2	2	
4		4	2	2	
5		4	2	2	
6		4	2	2	
7	-	4	2	2	
8		4	2	2	
9		40	-	-	40
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>40</b>

### 5. Виды учебной деятельности

#### Занятия лекционного типа

#### Лекция №1

.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

-

-

-

#### Лекция №2

- 1.
- 2.

3.

### **Лекция №3**

1.

2.

3.

4.

### **Лекция №4**

1.

2.

3.

4.

5.

### **Лекция №5**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

### **Лекция №6**

1.

2.

3.

4.

### **Лекция №7**

1.

2.

3.

4.

### **Лекция №8**

1.

2.

3.

### **Занятия семинарского типа**

#### **Практическое занятие №1**

1. -
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **Практическое занятие №2**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

### **Практическое занятие №3**

1. м
- 2.
- 3.

### **Практическое занятие №4**

- 1.
- 2.
3. -

### **Практическое занятие №5**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Практическое занятие №6**

- 1.
- 2.

### **Практические занятия №7**



1.

2.

### **Практические занятия №8**

1.

2.

### **Самостоятельная работа Спортивные игры и легкая атлетика в вузе**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

1.

2.

3.

4.

5.

1.

2.

3.

4.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации**

**6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации**

**1) Тест**

**Правильные ответы:**

**Критерии выставления оценки за тест**

86% - 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	
□	

**Критерии оценивания устного ответа на практическом занятии**

\

;

\

\

**6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации**  
**1) Реферат на соответствующую тему самостоятельной работы.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
  
- 17.
  
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
  
- 22.
  
- 23.
  
- 24.
- 25.

**Требования к написанию реферата**

*Реферат*

«*referre*»

4)

-

5)

- 2003

-

.

-

20

-

-

-

-

- 2003.

**Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

-	- - - - -
-	- - - - - -

-	-
	-
5	-
-	-
	-

### Оценивание реферата

19  
15

;

Для получения отметки «зачтено» по предмету «Физическая культура», студент должен посетить не менее 90% занятий лекционного типа, принимать активное участие на семинарских занятиях, а также получить отметку не ниже «удовлетворительно» за предоставленный реферат по теме самостоятельной работы.

### 7. Перечень основной и дополнительной литературы

#### 7.1. Основная литература

1.

534-07339-3.  
[online.ru/bcode/438400](https://biblio-online.ru/bcode/438400)

2-

ISBN 978-5-  
URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/446107)

2.

2-

ISBN 978-5-534-11767-7

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

15

3. ISBN 978-5-534-09116-8.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. 2- ISBN 978-5-534-10524-7.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. 2- ISBN 978-5-534-07551-9.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. ISBN 978-5-534-05600-6.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

## 7.2. Дополнительная литература

1. ISBN 978-5-534-11092-0.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. 2- ISBN 978-5-534-07657-8.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. Жданкина, Е. Ф. - ISBN 978-5-534-10153-9  
ISBN 978-5-7996-1903- -  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. -
5. Замаев, В. А. 2-
6. Иванков, Ч. Т. ISBN 978-5-534-07276-1.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
7. Серова, Л. К. 2- ISBN 978-5-534-11441-6.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
- 2- ISBN 978-5-534-06393-6.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>



8.

2-

ISBN 978-5-534-07484-0.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9.

10.

11.

2-

ISBN 978-5-534-11118-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

### **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_voleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_voleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333)
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение Приборы, материалы и оборудование:**

### **9. Программное обеспечение**

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),  
66975477 03.06.2016 ( ).

