

год начала подготовки 2018

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC74E9329E4F1A569EE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действителен с 12.02.2018 по 12.02.2020

АНО ВО «Российский новый университет»

Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего об-

разования «Российский новый университет»

(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)

кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое консультирование

Направленность (профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 12 февраля 2018 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин

(название кафедры)

д.ф.н., профессор Ильин В.И.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2018 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

Образовательные цели освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Профессиональные цели освоения дисциплины:

Дисциплина нацелена на формирование у будущего специалиста способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1 семестре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ОК-8	Знать (З).
	З1 – средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	З2 – методы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь (У).
У1 – использовать средства самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;	
У2 – достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения	

	полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть (В). В1 – средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; В2 – методами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	---

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение 7 разделов. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Общий объем учебной дисциплины (модуля)

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	КоР	З		
1.	Заочная	Уст. сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		1 сессия, 1 курс	1	36	6		2	1,7	0,3	28,3	3,7
		Всего:	2	72	10	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7

Дисциплина предполагает изучение 10 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек.	Пр.	КоР	З			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся									
	Тема 1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО	8	2	2				6		ОК-8-3 1,2
	Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2	2				6		ОК-8-3 2
	Всего часов:	16	4	4				12		
2.	Раздел 2. Методическая									

	подготовка обучающихся								
	Тема 3. Методика развития скоростных возможностей	6					6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 4. Методика развития выносливости	10		2			8		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 5. Методика развития силы	10,3					10,3		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 6. Методика развития гибкости	6					6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 7. Методика развития скоростно-силовых возможностей	6					6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 8. Методика развития координационных способностей	6					6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 9. Методика овладения прикладными навыками	6					6		ОК-8-У1,2 ОК-8-В1,2
	Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиенические-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	2					2		ОК-8-В1,2
	Всего часов:	50,3	4		2		48,3		
3.	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	5,7	2			1,7	0,3	3,7	
4.	ИТОГО	72	10	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1	Гимнастика.	Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения; построения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах.
2	Лёгкая атлетика.	Специальные беговые упражнения; кроссовая подготовка; бег на короткие дистанции; низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование; повторный бег; прыжок в длину с места; бег на средние дистанции; бег на длинные дистанции; высокий старт и стартовое ускорение; переменный бег; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег
3	Волейбол.	Исходное положение и перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу; прием мяча сверху; передача мяча за голову; планирующая подача мяча; прием мяча снизу; нападающий удар; блокирование; учебная игра.
4	Баскетбол.	Исходное положение и перемещения игрока; ведения мяча; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля и передачи мяча; бросок мяча в корзину; передача мяча в движении; тактика игры в нападении и защите; учебная игра.
5	Мини-футбол.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.
6	Настольный теннис.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.

7.	Туризм.	Техника безопасности в походе; движение по пересеченной местности; установка и снятие палатки; техника пешеходного туризма; учебный поход.
----	----------------	--

**Планы практических занятий:
(основные обсуждаемые вопросы)**

- *Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек*
- Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта.
- Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.
- Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.
- Освоение основных игровых элементов в спортивных играх.
- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.
- Развитие личностно-коммуникативных качеств.
- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
- Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.
- Умение выполнять технику игровых элементов.
- Освоение техники самоконтроля при занятиях.
- Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
- **Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.**
- **Соблюдение техники безопасности занятий.**

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

изучения:

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии,

ответов:

- на вопросы для самопроверки,

подготовки:

- сообщений,
- рефератов,

решений:

- тестов.

6.1 Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.

Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

Здоровый образ жизни.

Здоровье-это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Отдых-это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не заменит его.

Закаливание.

Наиболее популярный, доступный комплекс положительных воздействий на организм человека. Самое благоприятное время для закаливания это лето-осень. Температура воды +33-34с.

Водные процедуры делятся на 3 этапа:

1)Обтирание

2)Обливание

3)Купание

Осанка.

Осанка - привычная поза человека, манера держаться в положении стоя и сидя.

Самоконтроль - регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями состояния своего здоровья.

Гиперстеник - преобладают поперечные размеры тела над продольными. Туловище у них относительно длинное, конечности короткие, грудная клетка широкая.

Физическая нагрузка-величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Интенсивность- объем выполненной работы в единицу времени.

Основные понятия физического воспитания.

Физическая культуры - часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность, физического развития, оздоровления и воспитания.

Спорт - составная часть физической культуры. Он основан на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней в процессе которой спрашиваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности.

Физическое развитие- закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни.

Астеники имеют преимущество продольного размера над поперечным- длинные тонкие конечности, длинная и узкая грудная клетка.

Нормостеники имеют пропорциональное соотношение поперечных и продольных размеров тела.

как определить с помощью текста - силу, выносливость, быстроту.

тест-система заданий, упражнений , позволяющая измерить уровень развития определенных качеств ,знаний личности.

Тестирование- система контрольных упражнений, используемых для проверки двигательной подготовки. Учитывая результаты тестирования, определяются методы обучения и формы занятий.

Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Измеряется диаметром.

Быстрота-развитие быстрота - способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Выносливость-способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, характеризуется противостоянием организма утомлению.

Утомление-это состояние временного снижения функциональных возможностей организма:

- а) утомление мышечное – в определенной группе мышц.
- б) утомление умственное
- в) утомление физическое – возникает при выполнении физических нагрузок.

Гипокинезия – это хроническая неадекватная мышечная нагрузка, ослабление организма.

Гиподинамия – нарушение работы организма вследствие недостаточной мышечной нагрузки, т.е. возникают атрофические изменения в мышцах, происходит деминерализация костей.

Гипоксия – кислородная недостаточность организма.

Адаптация – приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования.

Социальность – специфическая сущность человека, которая, однако, не упраздняет его биологическое начало.

Эстетика физической культуры – это многостороннее индивидуальное чувственное восприятие.

Телесная красота - основанная на достижении пропорциональности форм тела и здоровья человека.

Красота – это субъективное восприятие, которое может иметь различные оттенки, основанные на национальных особенностях, семейном восприятии и т.д.

Дыхательный объем- количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле.

Легочная вентиляция – объем воздуха, который проходит через легкие за 1 мин.

Кислородный долг – количество кислорода, необходимое для окисления продуктов обмена веществ.

Общение – ведущий вид взаимоотношений людей между собой.

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным напряжением.

Атлетическая гимнастика – система упражнений с разнообразными отягощениями.

Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения.

Систематичность – это регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг. массы тела человека.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Учебные занятия – основная форма физического воспитания по дисциплине «Физическая культура»

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Темы рефератов.

Для студентов медицинских групп.

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития детского организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда учителя.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.

Для студентов основной и специально-подготовительных групп.

1. Сила и методика ее развития.
 2. Ловкость и методика ее развития.
 3. Скорость и методика ее развития.
 4. Гибкость и методика ее развития.
 5. Выносливость и методика ее развития.
 6. Физическая культура в первобытном обществе.
 7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
 8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
 9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
 10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
 11. Олимпийские игры античности.
 12. Современные Олимпийские игры.
- Объем рефератов - 10-12 машинописных страниц.

7.2 Тестовые задания.

1. Под физическим развитием понимается....
- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и

кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособность человека;

г) природных физических свойств человека.

4. Спорт - это:

а) собственно соревновательная деятельность человека;

б) уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;

в) часть физической культуры;

г) соревнования, игры.

5. Плоскостопие - это...

а) деформация стопы, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного свода стопы;

б) состояние свода стопы после перенесенной травмы;

в) изменение формы стопы вследствие нарушения веществ;

г) функциональное состояние стопы.

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) скоростно-силовых упражнений;

б) ведущего звена техники;

в) подвижных и спортивных игр;

г) прыжков в глубину.

7. Для увеличения мышечной массы, занимающиеся должны выполнять упражнения в следующем режиме:

а) с небольшими отягощениями и выполнения упражнений в количестве 25 раз и более;

б) с отягощениями, с которыми можно выполнить 8-12 раз повторений;

в) с максимальным отягощением и количеством повторений 1-2 раза;

г) с весом собственного тела и количеством повторений более 30 раз.

8. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособностей занимающихся;

в) выделение частей в уроке требует Министерства образования.

г) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

9. Сила как двигательное качество, средство её развития:

1) метание диска (2 кг).

2) переворот боком (колесо).

3) 10-кратный прыжок с места. 4) стойка на руках.

5) жим штанги, лежа на гимнастической скамейке.

б) равновесие на одной ноге «ласточка».

10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

11. В какой последовательности расположены олимпийские кольца в эмблеме Олимпийских игр?

- а) голубой, желтый, черный, зеленый, красный.
- б) желтый, красный, черный, зеленый, голубой.
- в) красный, зеленый, голубой, черный, желтый.
- г) зеленый, голубой, красный, желтый, черный.

12. Первые современные игры Олимпиады проводились в....

- а) 1896г.
- б) 1898г.
- в) 1900г.
- г) 1902г.

13. Инициатива создания Международного Олимпийского комитета и проведения первых Олимпийских игр современности принадлежат...

- а) Юлию Цезарю.
- б) Джорджу Вашингтону.
- в) Пьеру де Кубертену.
- г) Александру Македонскому.

14. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр?

- а) 10 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- б) 15 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- в) 15 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.
- г) 10 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.

15. Для занятия какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд./мин.?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятия общеукрепляющей направленности.
- г) для физических пауз и минуток.

7.3 Вопросы к зачету.

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания.
5. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Критерий эффективности здорового образа жизни.
8. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.

9. Методические принципы физического воспитания - сознательность, активность, индивидуализация. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки.
10. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
11. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
12. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность.
13. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности.
16. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Метод стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
21. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда.
23. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.
24. Двигательный режим, критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
25. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педвузов.
27. Оздоровительная физическая культура - составная часть учебно-воспитательного процесса молодежи.
28. Туризм в системе физического воспитания молодежи. Формы и содержание туристской работы.
29. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, "Веселые старты", эстафеты, атлетическая гимнастика и др.
30. Современные формы и средства оздоровительной физической культуры: шейпинг, пилатес, фитбол-аэробика и др. виды фитнеса.

7.4 Задания для оценки умений, навыков, владений, опыта деятельности.

1. Назовите команды, необходимые для построения группы и управления строем на месте.
2. Объясните и покажите 3 любых общеразвивающих упражнения, дайте команды для их выполнения.
3. Приведите пример оформления комплекса утренней гимнастики.
4. Назовите и покажите 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и живота.
5. Перечислите и подайте команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции.
6. Приведите пример оформления протокола соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
7. Покажите, как правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.
8. Покажите способы контроля за своим самочувствием.
9. Назовите 2-3 специальных упражнения для бегуна на короткие дистанции.
10. Назовите обязанности судьи-стартера по легкой атлетике в беге.
11. Перечислите меры профилактики обморожений и травм во время занятий лыжным спортом.
12. Составьте комплекс подготовительных специальных упражнений во время занятий по волейболу.
13. Назовите средства и методы повышения умственной и физической работоспособности.
14. Перечислите основные методы самоконтроля.
15. Проанализируйте Вашу самостоятельную физическую подготовку (на основе дневника недельного двигательного режима).
16. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для себя (6-8 упр.).
17. Расскажите, как Вы организовали соревнования по любому виду спорта.
18. Расскажите и покажите действия с компасом при ориентации на местности.
19. Покажите одну из функциональных проб для определения своего самочувствия.
20. Приведите примеры упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
21. Назовите обязанности судьи в поле при проведении соревнований по баскетболу.
22. Назовите способы организации и проведения лыжной прогулки.
23. Назовите способы поддержания оптимального двигательного режима студента.
24. Составьте план однодневного похода.
25. Оцените свое физическое состояние.
26. Составьте план спортивно-массового мероприятия в вузе.

7.5 Тесты физической подготовленности.

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: - бег 100 м (сек) - челночный бег 10x10 (сек)	15,7 29,5	16,0 30,0	17,0 31,0	17,9 32,0	18,7 33,0	13,2 27,0	13,8 27,5	14,0 28,5	14,3 29,5	14,6 30,0
2. Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.сек) - бег 3000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

(мин.сек)											
3.Тест на силовую подготовленность: - сгибание-разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20		15	12	9	7	5
4.Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215	

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>
5. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Грачев О. К.Физическая культура: Учебное пособие / Под ред.доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд.центр «МарТ», 2005. (Гриф)
2. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф)
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -

2. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -
4. Библиотека Российского государственного гуманитарного университета [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://liber.rsuh.ru/>
5. информационно-правовой портал «Гарант» www.garant.ru
6. информационно-правовой портал «Консультант Плюс» www.consultant.ru
7. информационно-правовой портал «Кодекс» www.kodeks.ru
8. большой юридический словарь онлайн www.law-enc.net
9. юридический словарь www.legalterm.info
10. сайт Журнала российского права www.norma-verlag.com

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от » от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

11. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspiа, правовой справочник Гарант Аэро, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт.

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего кон-

троля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.100

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).


Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;

- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

Спортивный зал

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры): скамейка гимнастическая - 10, стол для настольного тенниса - 1, баскетбольный щит - 2, волейбольная стойка - 2, секундомер - 1, турник навесной - 2, велотренажер - 2, многофункциональный тренажер - 1, степ-платформа - 4, гимнастические гантели - 14; спортивный инвентарь: бруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический -3, ракетки для настольного тенниса -6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.


Автор (составитель): доцент  О.С. Понарина
(подпись)

год начала подготовки 2018

**Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины
«Безопасность жизнедеятельности»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2018/2019 учебный год.
Протокол № 1 заседания кафедры ГД от «30» августа 2018 г.

Зав. кафедрой

 /Ильин В.И./