

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по образовательной и  
международной деятельности

\_\_\_\_\_ С.П. Волохов

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**  
**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |                                                                                             |                                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания</b>                                                               |                                        |
| Учебный план            | ИиО_44.03.05_2022.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |                                        |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>                                                                             |                                        |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                |                                        |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                |                                        |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                          | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1 |
| в том числе:            |                                                                                             |                                        |
| аудиторные занятия      | 24                                                                                          |                                        |
| самостоятельная работа  | 46                                                                                          |                                        |

Программу составил(и):

Ст.преп., Нефедкин Олег Александрович \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол № 8 от 14.03.2022 20:00:00 г.

Срок действия программы: 2022-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Золотухина Инна Анатольевна

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 15,8    |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 4       | 4  | 4     | 4  |
| Практические                              | 20      | 20 | 20    | 20 |
| Контроль<br>самостоятельной<br>работы     | 2       | 2  | 2     | 2  |
| Итого ауд.                                | 24      | 24 | 24    | 24 |
| Контактная работа                         | 26      | 26 | 26    | 26 |
| Сам. работа                               | 46      | 46 | 46    | 46 |
| Итого                                     | 72      | 72 | 72    | 72 |

| <b>1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1.1                                           | Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| <b>1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.2.1                                           | понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                                                    |
| 1.2.2                                           | знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.2.3                                           | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спор-том;                                                                                                        |
| 1.2.4                                           | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;                                                                |
| 1.2.5                                           | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;                                                                                                                                            |
| 1.2.6                                           | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.                                                                                                                                                        |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                         | К.М.03                                                                                                                                                                                                             |
| <b>2.1</b>                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                       |
| 2.1.1                                                                     | Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ. |
| <b>2.2</b>                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                              |
| 2.2.1                                                                     | Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности               |
| 2.2.2                                                                     | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья                                                                                                                                                                |
| 2.2.3                                                                     | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья                                                                                                                                                                |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</b>                                                                                                                                |  |
| <b>УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</b> |  |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1.1      | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.1.2      | средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;                                                                                            |
| 3.1.3      | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.                                                                                                                                                    |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2.1      | использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;                                                                                                     |
| 3.2.2      | составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; |
| 3.2.3      | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.                                                                                                                                                                                                     |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.3.1      | владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной;                                                     |
| 3.3.2      | владеет на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;                                                                                                                   |
| 3.3.3      | владеет способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                    | Семестр / Курс | Часов | Компетенции   | Литература |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|---------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>                                                    |                |       |               |            |
| 1.1         | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента /Лек/                                                               | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 1.2         | Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. /Пр/                                  | 1              | 20    | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 1.3         | Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебно-го труда студента /Ср/                                                                      | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 1.4         | Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие /Ср/                                                           | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
|             | <b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</b>                                 |                |       |               |            |
| 2.1         | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека /Ср/                        | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 2.2         | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека /Ср/                                                                      | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 2.3         | Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека /Ср/                                       | 1              | 6     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
| 2.4         | Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды /Ср/ | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 |            |
|             | <b>Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>                                                                                                 |                |       |               |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |               |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------|--|
| 3.1 | Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие /Ср/                                                                                                                                         | 1 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 |  |
| 3.2 | Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения /Ср/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 |  |
|     | <b>Раздел 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>                                                                                                                                                                                   |   |    |               |  |
| 4.1 | Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни /Ср/                                                                                                                                                                                                   | 1 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 |  |
| 4.2 | Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни /Ср/                                                                                                                                                                                                   | 1 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

Индикаторы сформированности компетенций

ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности

Результаты обучения:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной

Формы контроля и оценочные средства:

Вопросы к зачету

Тестовые задания

Вопросы для самоконтроля

Контрольная работа

Индикаторы сформированности компетенций

ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма

Результаты обучения:

Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Уметь: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Владеть: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формы контроля и оценочные средства:

Вопросы к зачету

Тестовые задания

Вопросы для самоконтроля

Контрольная работа

Индикаторы сформированности компетенций

ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике

Результаты обучения:

Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

Формы контроля и оценочные средства:

Вопросы к зачету  
Тестовые задания  
Вопросы для самоконтроля  
Контрольная работа

### 5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций: ИУК - 7.1. , ИУК - 7.2., ИУК - 7.3.  
Виды учебной работы: Лекционные занятия  
Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для самоконтроля (20 баллов)  
Виды учебной работы: Практическое занятие  
Формы контроля и оценочные средства: Вопросы к практическим занятиям (20 баллов)  
Виды учебной работы: Контрольная работа  
Формы контроля и оценочные средства: Тестовые задания (20 баллов)  
Виды учебной работы: Самостоятельная работа  
Формы контроля и оценочные средства: Тестовые задания (10 баллов)  
Виды учебной работы: Зачет  
Формы контроля и оценочные средства: Вопросы к зачету (30 баллов)

### 5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы по темам лекционных занятий:

1. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Что такое здоровье?
6. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
7. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
8. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю?
10. Какова норма ночного сна?
11. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
12. Какие средства используются лечебной физической культурой?
13. Классификация и характеристика физических упражнений.
14. Укажите важный принцип закаливания организма.
15. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
16. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
17. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Тестовые задания

1. Физическая культура это:
  - а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
  - б)\* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
  - в) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Физическое воспитание это:
  - а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
  - б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
  - в)\* часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности. ...
3. Средствами физической культуры являются:
  - а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
  - б)\* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; физические упражнения.
3. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - а)\* состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - в) естественное состояние организма без болезней или недомогания
4. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
  - а) 30 уд/мин.;
  - б)\* 70 уд/мин.;
  - в) 100 уд/мин.

5. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

- а) интенсивностью;
- б)\* задачами;
- в) местом проведения.

6. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а)\* частота сердечных сокращений;
- б) самочувствие;
- в) аппетит.

7. Переутомление это:

- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- в)\* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно - сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- а) баскетболом;
- б)\* греблей;
- в) футболом.

8. Циклический вид спорта:

- а)\* спринтерский бег;
- б) прыжки в воду;
- в) синхронное плавание.

9. Закаливание детей необходимо начинать:

- а) с парной бани;
- б) с обливания холодной водой;
- в)\* с воздушных процедур.

Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины.
5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
7. Как действуют физические упражнения на организм человека.
8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
10. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

Вопросы к зачету:

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Мотивы формирования здорового образа жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Основы методики обучения движениям.
16. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
17. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
20. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
21. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
22. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
23. Производственная физическая культура.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
25. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
26. Социально-биологические основы физической культуры.

#### 5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

ИУК-7.1 «Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности»

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень знает: основы физической культуры; умеет: использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень знает: научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеет: средствами и метода-ми укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной

ИУК-7.2 «Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма»

Неудовлетворительно (0-49 балл.) не сформировано

Удовлетворительно (50-69 балл.) пороговый уровень знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Хорошо (70-84 балл.) базовый уровень знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования;

умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Отлично (85-100 балл.) высокий уровень знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.1  | Пакет Microsoft Office                                           |
| 6.3.1.2  | Пакет LibreOffice                                                |
| 6.3.1.3  | Пакет OpenOffice.org                                             |
| 6.3.1.4  | Операционная система семейства Windows                           |
| 6.3.1.5  | Операционная система семества Linux                              |
| 6.3.1.6  | Интернет браузер                                                 |
| 6.3.1.7  | Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu |
| 6.3.1.8  | Медиа проигрыватель                                              |
| 6.3.1.9  | Программа 7zip                                                   |
| 6.3.1.10 | Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows                 |
| 6.3.1.11 | Редактор изображений Gimp                                        |

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека |
| 6.3.2.2 | Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа                                                          |



**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета. |
| 7.2 | Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.                                         |
| 7.3 | Стадион.                                                                                                                                                                                 |
| 7.4 | Спортивный зал.                                                                                                                                                                          |
| 7.5 | Лыжная база.                                                                                                                                                                             |
| 7.6 | Тренажерный зал.                                                                                                                                                                         |
| 7.7 | Учебные наглядные пособия.                                                                                                                                                               |
| 7.8 | Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легко-атлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.                                                                |
| 7.9 |                                                                                                                                                                                          |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта. Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч. после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.