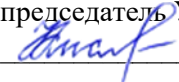


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Закреплена за кафедрой | Физического воспитания и спорта | |
| Учебный план | ФМФИ-621ИДо(5г) Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) «Информатика» и «Дополнительное образование (в области информатики и ИКТ)» | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 28 | |
| самостоятельная работа | 44 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | Итого | |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
| | УП | РПД | УП | РПД |
| Вид занятий | | | | |
| Лекции | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| В том числе инт. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Сам. работа | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Залевская Елена Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) «Информатика» и «Дополнительное образование (в области информатики и ИКТ)»

утвержденного учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.08.2020 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|--|----------------|-------|-----------|
| | Раздел 1. Теоретический раздел | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.2 | Основные положения организации физического воспитания в вузе /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/ | 1 | 6 | 0 |
| 1.4 | Социально-биологические основы физической культуры /Лек/ | 1 | 2 | 2 |
| 1.5 | Социально-биологические основы физической культуры /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.6 | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/ | 1 | 6 | 0 |
| 1.7 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.8 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.9 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Ср/ | 1 | 6 | 0 |
| 1.10 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.11 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/ | 1 | 2 | 0 |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1.12 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/ | 1 | 6 | 0 |
| 1.13 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.14 | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.15 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| Раздел 2. Методико-практический раздел | | | | |
| 2.1 | Гимнастическая терминология /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 2.2 | Гимнастическая терминология /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| 2.3 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/ | 1 | 2 | 2 |
| 2.4 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/ | 1 | 4 | 0 |
| 2.5 | Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/ | 1 | 2 | 2 |
| 2.6 | Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/ | 1 | 4 | 0 |

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 1. Теоретический раздел

Лекция №1 (2 часа)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности;

Лекция №2 (2 часа)

Социально-биологические основы физической культуры

Контрольные вопросы: Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы

Лекция №3 (2 часа)

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Контрольные вопросы: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

Лекция №4 (2 часа)

Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.

Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности; Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития; Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников.

Лекция №5 (2 часа)

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

Контрольные вопросы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств

Практическое занятие №1 (2 часа)

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни студента; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

Практическое занятие №2 (2 часа)

Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

Практическое занятие №3 (2 часа)

| |
|--|
| <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p> <p>Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p> <p>Практическое занятие №4 (2 часа)</p> <p>Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы</p> <p>Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников; Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся; Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе; Урок физической культуры как основная форма физического воспитания; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Внеклассные формы обучения; Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</p> <p>Практическое занятие №5 (2 часа)</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Раздел 2. Методико-практический раздел</p> <p>Практическое занятие №6-7 (4 часа)</p> <p>Гимнастическая терминология</p> <p>Необходимость принятия единой спортивной гимнастической терминологии. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся</p> <p>Практическое занятие №8 (2 часа)</p> <p>Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм</p> <p>Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста.</p> <p>Практическое занятие №9 (2 часа)</p> <p>Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности</p> <p>Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.</p> |
|--|

| 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю) | | | |
|--|--|--|------------------------------|
| Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине | | | |
| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 1 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 2 |
| 3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 4 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах) | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 5 | Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 6 | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 3 |
| 7 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 4 |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 9 | Гимнастическая терминология | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 10 | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 11 | Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля | Изучение литературы, написание конспекта | Дневник самоконтроля |
| Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор | | | |
| № | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной | Продукты |

| п/п | | работы | деятельности |
|-----|---|--|--------------|
| 1 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |
| 2 | Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект |

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|--|---|--|
| Л1.1 | Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д. и др. | Физическая культура: учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017 |
| Л1.2 | Анисимов, М. П. | Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|--|---|------------------------------|
| Л2.1 | Ланда, Б. Х. | Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216 | Москва: Спорт, 2017 |
| Л2.2 | Фудин, Н. А., Хадарцев, А. А., Орлов, В. | Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481831 | Москва: Спорт: Человек, 2018 |

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт. |

| | |
|-----|--|
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Теоретический раздел» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 15 | 25 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 5 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | 4 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 4 | 6 |
| Промежуточный контроль | | 21 | 40 |
| Наименование раздела «Методико-практический раздел» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 25 | 40 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 5 | 10 |
| Промежуточный контроль | | | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел» | | |
| Аудиторная работа | Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов Написание тестов max 10 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов | Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Образовательные результаты: знает: теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 5 | |
| Самостоятельная работа (на выбор) | Написание реферата max 4 | Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| Контрольное мероприятие по разделу | Контрольный тест max 6 | |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Направленность (профиль) «Информатика» и «Дополнительное образование (в области информатики и ИКТ)»
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

| | | |
|--|---|---|
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 21-40 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на каждом методико-практическом занятии тах 10 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии тах 10 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений тах, 10 баллов 2) подвижной игры тах 10 баллов | Темы: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Гимнастическая терминология. Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля) владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля тах 10 баллов | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Контрольный тест тах 10 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |