

**ГОУ ВПО РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ)
УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. Кафедрой Физ. воспитания

И здоровый образ жизни

Григорян А.Л.



«__17__»__06__ 2024г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: <<Физическая культура>>

Кафедра: Физическое воспитание и здоровый образ жизни

Направление (я) подготовки: для всех направлений подготовки

1. АННОТАЦИЯ

Физическому воспитанию и спортивной подготовке студентов уделяется огромное внимание. Курс физического воспитания введен в учебную программу на всех действующих в РАУ специальностях. В программах дисциплин «Физическая культура» для студентов I курса очной формы обучения раскрывается общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» и ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки РАУ, включающее все виды учебной работы со студентами с учетом дифференциации их по медицинским группам и отделениям физкультурной подготовки.

Цель дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является разностороннее формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, здоровья своих близких и трудового коллектива, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности, для оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дисциплины

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.

Место дисциплины в структуре ОПОП.

Она входит в обязательную часть учебного плана, соответствуя требованиям федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и способствует формированию у обучающихся базовых навыков в области физической культуры и здорового образа жизни. Дисциплина «Физическая культура» относится к блоку **дисциплин общего образования** в структуре ОПОП.

Она связана с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Основные методы проведения занятий: практические занятия.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими компетенциями:

№	Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижений компетенций
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Примеры тестовых заданий для проверки формирования компетенций:

- **Какая основная функция вестибулярного аппарата?**

Варианты ответов:

1. Регулировка дыхания.
2. Поддержание равновесия и ориентации в пространстве.
3. Усиление мышечной силы.
4. Контроль работы сердечно-сосудистой системы.

Ответ: 2

- **Как называется частота сердечных сокращений, которая достигается при максимальной нагрузке?**

Варианты ответов:

1. Рабочий пульс.
2. Пульс покоя.
3. Максимальный пульс.
4. Восстановительный пульс.

Ответ: 3

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы по учебному плану

Виды учебной работы <<Юриспруденция>>	Всего, в академических часах	Распределение по семестрам							
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
1. Общая трудоемкость изучения дисциплины по семестрам, в т.ч.:	72	72							
1.1. Аудиторные занятия, в т.ч.:	32	32							
1.1.1. Лекционные занятия									

1.1.2. Практические занятия	32	32							
1.1.3. Семинарские занятия									
1.1.4. Лабораторные работы									
1.2. Самостоятельная работа	40	40							
Форма итогового контроля	зачет	зачет							

Формы контроля:

1. Текущий контроль:

- **Посещение занятий** — регулярность участия в практических и теоретических занятиях.
- **Оценка физической подготовки** — выполнение нормативов по физическим упражнениям (бег, прыжки, силовые упражнения и т.д.).

2. Промежуточный контроль:

- **Зачет** — оценка успеваемости студентов, проверка освоенных навыков и выполнения нормативов по физической подготовке

Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Образовательные технологии
1.	Физическая подготовка и нормативы	Выполнение нормативов по бегу, силовым и гибкостным упражнениям, оценка уровня физической подготовки	Практические занятия, личные тренировки, анализ результатов
2.	Физическая культура в командной деятельности	Умение работать в команде, основные роли в спортивных играх, развитие лидерских качеств	Групповые спортивные игры, командные проекты, анализ командной работы
3.	Самоконтроль и оценка физического состояния	Методы самоконтроля, самонаблюдение и оценка своего физического состояния	Самостоятельная работа, ведение дневника тренировок, интерактивные опросы

Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

1. Основные методы обучения:

- Гимнастические упражнения
- Корригирующие упражнения
- Коррекционные подвижные игры
- Спортивные игры

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- мини-соревнований
- Эстафета
- Групповые игры

Обеспечение содержания дисциплины

	Нормативы	ПОЛ	(1сем+Псем)			(1 сем+П сем)			III (1 сем+П сем)		
			Оценка			Оценка			Оценка		
				В-		A-	B+			BB+	C-
1.	Бег(30 м.)	мужчина	4.6	4.7	4.8	4.5	4.6	4.7	4.4	4.5	
	Бег(30 м.)	женщина	5.2	5.6	6.6	5.0	5.4	6.4	4.8	5.2	6.2
2.	Бег(1000 м.)	мужчина	3.45	3.50	3.55	3.40	3.45	3.50	3.35	3.40	3.45
	Бег(500 м.)	женщина	2.10	2.20	2.30	2.05	2.15	2.25	2.00	2.10	2.20
3.	Прыжок в длину (см)	мужчина	1.80	1.85	1.90	1.85		1.95	1.90	1.95	2.00
	Прыжок в длину (см)	женщина	1.35	1.45	1.55	1.45	1.50	1.55	1.50	1.55	1.65
4.	Тройной прыжок (см)	мужчина	6.60	6.50		6.80	6.70	6.60	7.00	6.90	6.80
	Тройной прыжок (см)	женщина	4.00	4.15	4.25	4.10	4.20	4.35	4.20	4.30	4.50

Учебно-методическое, информационное, материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мячи
2. Обручи
3. Гимнастические коврики
4. Гимнастические палки
5. Скакалки
6. Фитбол (гимнастический мяч)
7. Гантели (2, 3, 4 кг)
8. Гриф и блины для штанги, крепления.
9. Спортивные тренажеры

10. Ракетки для н/т, для бадминтона, для большого тенниса
11. воланы для бадминтона и т.д.

Рекомендуемая литература, в т.ч.:

- **Основная литература**
- Бальсевич ВК. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФИС, 2006.- 208 с.
- Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник: М.: Гардарики, 2001. - 448с.
- Дмитриев СВ., Оленев ДВ. Технология обучения двигательным действиям.
- Предметная область и теоретические основания. — Нижний Новгород, 2001.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384с.
- Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».:!
- Учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /
- Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004.-272 с.
- Купчинов Р.И., Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. — Минск, 2001.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта:
уч.пособие для студ. высш. учеб. завед / Ж. К.Холодов , В. С. Кузнецов. — М.:
Академия, 2008. — 480
- Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова.
М.: Медицина, 2004.
- Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для
институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
- С. М. Иванов - Врачебный контроль и лечебная физическая культура-
Издательство « Медицина», 1970.
- О. Шейнберг, С. Покровский, М. Корхин - Лечебная физкультура на дому:
книжное издательство, Ставрополь- 1967
- Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание
второе. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004