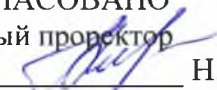


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

  
Н.Л. Ткаченко  
«29» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

  
Волобуев А.Л.  
«29» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(единоборства)**

Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ
Курс	I
Учебный семестр	1
Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет

Москва 2022


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19»\_09\_2017 г. № 940 основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Спортивная подготовка в избранном виде спорта (единоборства).

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура

#### Разработчик рабочей программы:

Доцент базовой кафедры  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук

  
«19» 08 2022 г.

Берулава К.М.

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «19»  
08 2022 г., протокол № 1.


Заведующий базовой  
кафедрой избранных видов  
спорта, кандидат  
педагогических наук

  
«19» 08 2022 г.

Зайнетдинов М.В.


#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«19» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«19» 08 2022 г.

Аверьянова Е.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций по физической культуре личности и применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:**

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно–спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися в рамках Б1.0.01 Социально-гуманитарного модуля обязательной части ООП ВО на протяжении одного учебного семестра - 1 семестр и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе логической и содержательно–методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.0.04 Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта Б1.О.04.01.01 Гимнастика, Б1.О.04.01.04 Подвижные игры.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.01.02 Легкая атлетика;
- Б1.О.04.01.05 Спортивные игры;
- Б1.0.04.04 Теория и методика физической культуры и спорта.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирования у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень	<b>УК-7.1.</b> Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих	<b>Знать:</b> - значение физической культуры как фактора развития человеческого

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

#### 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

##### Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 семестр</b>												
1.	<b>Раздел 1. Введение в дисциплину «Спортивная подготовка в Избранном виде спорта»</b>	31	15	1	14			16				
1.1.	Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.	11	5		5			6		ПТЗ.О		УК-7
1.2.	Зарождение и развитие избранного вида спорта	9	4	1	3			5		ПТЗ.Д/Р ПТЗ.О	ПР	УК-7
1.3.	Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	11	6		6			5		ПТЗ.О		УК-7
2.	<b>Раздел 2. Основные виды подготовки в избранном виде спорта</b>	41	19	1	18			22				
2.1.	Задачи, средства и методы технической подготовки	12	8		8			4		ПТЗ.О		УК-7
2.2.	Этапы технической подготовки	14	5		5			9		ПТЗ.О		УК-7
2.3.	Тактическая подготовка в ИВС	9	3	1	2			6		ПТЗ.О	ПР	УК-7
2.4.	Значение психологической подготовки	6	3		3			3		ПТЗ.О		УК-7
	Промежуточная аттестация								зачет			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			<b>38</b>				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

### Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Введение в дисциплину «Спортивная подготовка в Избранном виде спорта»</b>		
Тема 1.1. Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (5 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Концепция единоборств 2. Понятие единоборств 3. Систематизация единоборств. Принцип, различия 4. Основные типы единоборств. 5. Искусство единоборств, восточные виды.
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме «Гуманистическая ориентация единоборств». «Управление сферой единоборств»
Тема 1.2. Зарождение и развитие избранного вида спорта	<b>Лекция</b> (1 ак.ч.)	Общая концепция единоборств. Понятие и систематизация единоборств. Основные типы единоборств. Спорт и спортивное единоборство. Искусство единоборств и его критерии. Зарождение избранного вида спорта. История избранного вида спорта с древнейших времен до наших дней. Спортивное оборудование в избранном виде спорта. Инвентарь используемый в избранном виде спорта. Техника безопасности при использовании инвентаря. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (3 ак.ч.)	Защита рефератов/докладов «Зарождение избранного вида спорта» Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.
	<b>Самостоятельная работа</b> (5 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: «Сравнительный анализ основных этапов исторической эволюции в избранном виде спорта». «Восточные виды единоборств. Спорт или искусство?». Выполнение практической работы: Составление таблицы по пяти видам единоборств. Год зарождения, место зарождения, история.
Тема 1.3. Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (6 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды спортивного оборудования в избранном виде спорта 2. Техника безопасности и предупреждение травматизма 3. Оказание первой помощи при травматизме

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> (5 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме «Классификация спортивных зданий и сооружений». «Тренажёры используемые в тренировочном процессе».
<b>Раздел 2. Основные виды подготовки в избранном виде спорта</b>		
Тема 2.1. Задачи, средства и методы технической подготовки	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (8 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды технической подготовки 2. Задачи технической подготовки 3. Использование знаний технической подготовки в избранном виде спорта
	<b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: «Какие упражнения являются средствами технической подготовки в избранном виде спорта». «Спортивная техника».
Тема 2.2. Этапы технической подготовки	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (5 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Что входит в техническую подготовку 2. Базовая технической подготовки 3. Начальное разучивание 4. Углубленное разучивание 5. Закрепление и дальнейшее совершенствование техники
	<b>Самостоятельная работа</b> (9 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: многолетний этап технической подготовки.
Тема 2.3. Тактическая подготовка в Избранном виде спорта	<b>Лекция</b> (1 ак.ч.)	Характеристика тактической подготовки. Понятие о видах, задачах, формах и характере тактики. Методика тактической подготовки. Тактический план, его содержание и методика составления. Роль спортивной техники в избранном виде спорта. Основные задачи технической подготовки. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок. Построение психической подготовки с использованием принципов. Основная задача морально волевой и психологической подготовки.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды тактической подготовки 2. Задачи тактической подготовки 3. Использование знаний тактической подготовки в избранном виде спорта
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Использование тактической подготовки. Выполнение практической работы:

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		Упражнения по физической подготовке или технике, дополнительных условий и заданий, придающих этим упражнениям тактическую окраску.
Тема 2.4. Значение психологической подготовки	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (3 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Средства и методы психологической подготовки 2. Основная задача специальной психологической подготовки 3. Предсоревновательная подготовка 4. Общая психическая подготовка 5. Специальная психическая подготовка
	<b>Самостоятельная работа</b> (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение темы: «Общие задачи психологической подготовки»
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Устно по билетам



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493582>
3. Спортивная метрология : учебник для высшего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491522>
4. Анатомия для студентов физкультурных вузов : учебник и практикум для высшего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491342>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для высшего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
2. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для высшего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru>

- Федерация бокса России <https://rusboxing.ru>
- Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru>
- Федерация самбо России <https://sambo.ru>
- Федерация сумо России <https://rossumo.ru>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru>
- История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

- Стол-парта на 88 посадочных мест;
- Стол компьютерный (5 шт.);
- Шкаф книжный (14 шт.);
- Стеллаж (4 шт);
- Интерактивная доска (1 шт.);
- Принтер (1 шт.);
- Копировально-множительная техника (1 шт);
- Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);
- Комплект клавиатура+мышь (1 шт);
- Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
- Телевизор (1 шт).

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал**

- Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;
- Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;
- Напольное покрытие с разметками:  
баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С**

## **ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.*

Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в

его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

#### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

### **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций (демонстрация слайдов или учебных фильмов), дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p><b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</li> </ul>	<p><i>опрос; доклад/реферат; практическая работа; зачет</i></p>

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	
--	--	--	--

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

#### **Зачет**

##### **Перечень вопросов:**

1. История и развитие видов спортивных единоборств.
2. Влияние занятий спортивными единоборствами на всестороннее развитие занимающихся.
3. Цель и задачи разминки.
4. Особенности обучение борцов к соревновательной деятельности.
5. Предупреждение травматизма на занятиях.
6. Экипировка борца.
7. Технические средства и тренажеры для самостоятельной подготовки борцов.
8. Классификация техники нападения.
9. Классификация техники защиты.
10. Классификация тактики нападения.
11. Классификация тактики защиты.
12. Самостоятельная подготовка борца
13. Характеристика специальной физической подготовки борца.
14. Допуск к соревнованиям.
15. Уровни и виды соревнований.

16. Права и обязанности спортсмена.
17. Состав и функций мандатной комиссии.
18. Категории и система проведения соревнований.
19. Требования к месту проведения соревнований.
20. Основное оборудование места соревнований, инвентарь.
21. Медицинское обеспечение соревнований.
22. Образцы документов для проведения соревнований.
23. Цель и задача соревнований.
24. Взвешивание и медицинский осмотр участников соревнований.
25. Обязанности и права членов судейской коллегии.
26. Судейская жестикуляция и терминология.
27. Основатели видов спортивных единоборств.
28. Режим дня и питание борца.
29. Взаимосвязь между тактикой и техникой борьбы.
30. Методы совершенствования индивидуального тактико-технического мастерства.
31. Методика обучения тактико-техническим приемам единоборств.
32. Олимпийские виды спортивных единоборств.
33. Управление учебно-тренировочным процессом в спортивных единоборствах на основе научных исследований.

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ

#### Тема 1.2. Зарождение и развитие избранного вида спорта

##### Темы для рефератов/докладов:

1. Техника борьбы в партере
2. Техники борьбы в стойке
3. Тактика борьбы в единоборствах
4. Тактико-техническая подготовка
5. Основы методики обучения приемам единоборств
6. Организация, правила и судейство соревнований
7. Параолимпийские игры (история возникновения, когда проводятся и по каким видам спорта).
8. Функции дыхательной системы в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Что такое допинг(классификация).
10. Гигиена физической культуры и спорта.
11. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале.
12. Восстановление после травмы
13. Популярные боевые искусства мира, их описание и особенности.
14. Самоутверждение и самореализация в обществе через воспитание лидерства посредством занятий спортом
15. Бокс. От Древней Греции до наших дней.
16. Дзюдо и самбо как саморазвивающиеся и взаимообогащающие системы спортивных единоборств.
17. История развития дзюдо
18. Восточные единоборства — спорт или искусство?
19. Греко-римская борьба, история возникновения и развития
20. Вольная борьба, история возникновения и развития
21. Тхеквондо как искусство и спорт
22. Сумо как искусство и спорт



Каждый студент выполняет задание и прикрепляет в ЭИОС к Теме 1.2. Зарождение и развитие избранного вида спорта.

Цель написания реферата - привить студентам первичные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы рефератов устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при написании реферата.

1. Реферат должен отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема реферата фиксирована и обязательна для выполнения.

3. При написании реферата необходимо подобрать литературные источники и ознакомиться с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание практической работы.

4. В содержании должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1 -2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание практической работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1 -2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом практической работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Реферат строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание практической работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Практическая работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте реферата есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2021).

10. В конце реферата помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению реферата

1. Реферат имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание реферата с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Реферативная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачёт» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за реферат дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная практическая работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

### Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	5, 4, 3
«незачтено»	2

## ОПРОС

**Тема 1.1.** Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Концепция единоборств
2. Понятие единоборств
3. Систематизация единоборств. Принцип, различия
4. Основные типы единоборств.
5. Искусство единоборств, восточные виды.

**Тема 1.2.** Зарождение и развитие избранного вида спорта

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.

**Тема 1.3.** Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды спортивного оборудования в избранном виде спорта
2. Техника безопасности и предупреждение травматизма
3. Оказание первой помощи при травматизме

**Тема 2.1.** Задачи, средства и методы технической подготовки

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды технической подготовки
2. Задачи технической подготовки
3. Использование знаний технической подготовки в избранном виде спорта

**Тема 2.2.** Этапы технической подготовки

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Что входит в техническую подготовку
2. Базовая технической подготовки
3. Начальное разучивание
4. Углубленное разучивание
5. Закрепление и дальнейшее совершенствование техники

**Тема 2.3.** Тактическая подготовка в Избранном виде спорта

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды тактической подготовки
2. Задачи тактической подготовки
3. Использование знаний тактической подготовки в избранном виде спорта

#### **Тема 2.4.** Значение психологической подготовки

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Средства и методы психологической подготовки
2. Основная задача специальной психологической подготовки
3. Предсоревновательная подготовка
4. Общая психическая подготовка
5. Специальная психическая подготовка

#### **Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)**

#### **ПР №1**

**Тема 1.2** Зарождение и развитие избранного вида спорта

#### **Задание:**

Составление таблицы по пяти видам единоборств. Год зарождения, место зарождения, история.

#### **ПР №2**

#### **Тема 2.3**

**Задание:** Тактическая подготовка в ИВС

Упражнения по физической подготовке или технике, дополнительных условий и заданий, придающих этим упражнениям тактическую окраску.

#### **Методические указания по выполнению практических работ**

Каждый студент выполняет задания и прикрепляет в ЭИОС к соответствующему разделу.

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%