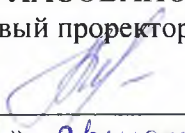


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

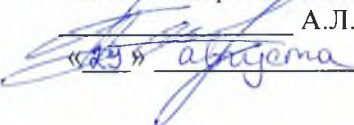
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор


Н.Л. Ткаченко
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий физического воспитания


А.Л. Волобуев
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.04 Физическая культура и спорт

направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
направленность(профиль): **Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт**

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

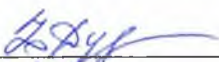
Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность, (профиль): Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Разработчик(и) рабочей программы:


Доцент базовой кафедры
избранных видов спорта,
кандидат педагогических
наук, доцент


«29» августа 2022 г.

Ю.И. Дудкина

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «29» августа 2022 г., протокол № 1.


Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«29» августа 2022 г.

М. В. Зайнетдинов


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического
обеспечения и контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование компетенций по физической культуре личности и способности 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 формирование 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)
1	2	3
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении

		<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	--

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 работа	
				лекции	занятия семинарского типа	др. виды работ	консультации					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I семестр												
1.	Раздел: (теоретический)											
1.1.	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2	2				8				УК-7
2.	Раздел: Общая физическая подготовка											
2.1.	Тема: Гимнастика и атлетическая подготовка	7	4		4			3		ПТЗ.О		УК-7
2.2.	Тема: Легкая атлетика	7	4		4			3			ПР	УК-7
2.3.	Тема: Подвижные игры	10	4		4			6				УК-7
2.4.	Спортивные игры: баскетбол	7	4		4			3		ПТЗ.О		УК-7
2.5.	Спортивные игры: волейбол	7	4		4			3		ПТЗ.О	ПР	УК-7
2.6.	Спортивные игры: мини-футбол	7	4		4			3				УК-7
2.7.	Фитнес-технологии	7	4		4			3				УК-7
2.8.	Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности	10	4		4			6		ПТЗ.О		УК-7
	Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачет			
ВСЕГО:		72	34	2	32			38				

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
Раздел 1. (теоретический)		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция (2 ак.ч.)	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Самостоятельное изучение литературных источников по теме дисциплины.
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
Тема 2.1. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад через стойку на руках, кувырок, назад прогнувшись через плечо, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на голове силой согнувшись, стойка на руках, переворот в сторону («Колесо»); Упражнения на снарядах: - упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, махи, соскок с поворотом; - упражнения на параллельных брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук с махом в упоре, соскок махом вперед (углом), соскок махом назад, подъем махом назад (вперед) из упора на руках; - опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок согнув ноги через коня в длину. Проведение опроса в виде дискуссии:

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
		1. Акробатические упражнения /обозначить/ 2. Упражнения на снарядах /техника выполнения/ 3. Упражнения для развитие силы.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Общая физическая подготовка (ОФП). Физические качества. Атлетическая подготовка. Акробатические упражнения.
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Спортивная ходьбы – техника спортивной ходьбы на 5 км; Бег на короткие дистанции - техника старта и стартового разгона, техника бега по дистанции, финиширование, тренировка в бег на 60, 100, 200 и 400 метров; Бег на средние дистанции – техника старта и бега по дистанции, тренировка в беге на 800, 1000; Бег на длинные дистанции – техника бега по дистанции, тренировка в беге 3000 метров; Кроссовый бег на 5 км – техника бега по дистанции с разнообразным рельефом и покрытием; Эстафетный бег – техника старта, бега по дистанции, бега и передачи эстафетной палочки, тренировка эстафетного бега 4x100; Прыжки в длину с места – техника отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с места; Прыжки в длину с разбега – техника разбега, отталкивания, полета и приземления, тренировка в прыжках с разбега; Метание снарядов – техника метания мяча 150 гр.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Виды лёгкой атлетики. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции (60м-400м); на средние дистанции (800, 1000м); на длинные дистанции (3000м). Техника эстафетного бега 4x100м. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания мяча. Проведение 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
Тема 2.3. Подвижные игры.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Эстафеты с элементами легкой атлетики и акробатических упражнений; Эстафеты с элементами легкой атлетики и переноской тяжестей, и преодолением препятствий; Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами футбола.
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила проведения подвижных игр с элементами баскетбола и футбола.
Тема 2.4. Спортивные игры: баскетбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника передвижения, приема и передачи мяча, ведения мяча и броска по кольцу; Техника приема и передачи мяча в парах и тройках в движении, ведение мяча и обводка с броском по кольцу; Техника игры в баскетбол на парах и тройках на одно кольцо; Техника и тактика игры в баскетбол по командам согласно правил соревнований. Проведение опроса в виде дискуссии: 1.Правила игры в баскетбол. 2.Техника игры в баскетбол. 3.Тактика игры в баскетбол.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в баскетбол. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол.
Тема 2.5. Спортивные игры: волейбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника приема и передачи мяча, подача мяча. Техника нападающего удара и приема мяча при атаке Техника игры в волейбол согласно правил соревнований. Проведение опроса в виде дискуссии: 1.Правила игры в волейбол. 2.Техника игры в волейбол. 3.Тактика игры в волейбол.

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
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Проведение практической работы.
Тема 2.6. Спортивные игры: мини-футбол.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Техника приема и передачи мяча в парах и тройках, ведение мяча и удара по воротам; Техника ведения и обводки с передачей или ударом по воротам; Техника и тактика игры в мини-футбол согласно правил соревнований.
	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Правила игры в мини-футбол. Техника игры в мини-футбол. Тактика игры в волейбол.

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
Тема 2.7. Фитнес-технологии	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	<p>Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.</p> <p>Фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.</p> <p>Фитнес-технологии включают:</p> <p>Аэробика – комплекс упражнений по музыку включающий: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, отжимание в упоре на коленях, упражнения на равновесие, «уголок пистолетом», «складка», шпагат (полушпагат), прыжок «разножка», прыжок «лошадка» или «кенгуру», отжимание в упоре лёжа, в упоре лёжа локти назад, уголок ноги вместе.</p> <p>Степ-аэробика – вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях и включает: базовые шаги, шаги V, шаги с захлестом голени, шаги с подъемом колена и ноги, отведение ног назад и в стороны, упражнения с гантелями.</p> <p>Фитбол-аэробика - силовые упражнения и упражнения на растягивание мышц выполняются с использованием большого надувного мяча - <u>фитбола</u> и включают: шаги в положении сидя и лежа, мостик на шею, прогибы лежа на спине и животе, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на фитболе, поднятие туловища лежа на фитболе или на полу, ноги на фитболе.</p> <p>Кроссфит – это эффективный способ силовых тренировок, в котором движения выполняются в высоком темпе и с максимальным напряжением сил. Кроссфит включает в</p>

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
		<p>себя гимнастические упражнения, бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину и через скакалку, упражнения с гантелями, тяжелой атлетики и гиревого спорта, пауэрлифтинга, специальные упражнения – «бёрпи», «пистолетик», «скалолаз», «планка», с метболом.</p> <p>Роуп-скиппинг – комбинации различных прыжков через скакалку и выполнение акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Роуп-скиппинг включает прыжки: классические, на одной ноге, со сменой ног, боком, в приседе, «руки скрестно», с продвижением вперед-назад и в стороны, «ноги скрестно», «двойные», «высокие», «парные».</p> <p>Стрейчинг – комплекс упражнений для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок, и чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. В комплекс упражнений стрейчинга входит: растяжка мышц шеи, спины, рук, проработка мышц шеи, корсета спины и ног, мышц живота (пресс) и общая растяжка.</p>
Тема 2.8. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности.	Самостоятельная работа (3 ак.ч.)	Самостоятельное изучение материала по теме: Фитнес-занятия /Аэробика/. Фитбол-аэробика. Стрейчинг.
	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Уровень физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств и сформированных двигательных навыков определяется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость. В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ - жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрированное занятие, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на

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
		<p>основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.</p> <p>Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов зависит от возраста, пола и от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.</p> <p>Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяют различные упражнения – тесты.</p> <p>Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>на быстроту</i>: бег 60м, 100м, челночный бег 10x10м, прыжки через скакалку, приседание; - <i>скоростно-силовые и гибкость</i>: прыжок в длину с места и разбега, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, бёрпи; - <i>на силу</i>: подтягивание на высокой (низкой) перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре от пола (скамейки), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, упражнение с гирями и штангой, метание набивного мяча; - <i>на выносливость</i>: бег на 1, 2 и 3 км, скандинавская ходьба на 3 и 5 км. <p>Проведение опроса в виде дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы контроля в практике физического воспитания 2. Тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся.
	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Самостоятельное изучение материала по теме.</p> <p>Методы контроля /физической подготовленности и степень развития отдельных физических качеств/.</p> <p>Метод опроса.</p> <p>Тестовые задания.</p>

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
Промежуточная аттестация	Зачет	Приниматься на последнем занятии в семестре для очной формы в виде тестирования, выполнения контрольных упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Физическая культура: учеб. пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин; Омский гос. технич. ун-т.— Москва: Советский спорт, 2021. — 161 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-00129-142-8.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744430>

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>.
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>
3. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
4. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра : метод. пособие для самостоят. работы студентов / А.Л. Димова .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 241 с. — (Учебники и учебные пособия) .— ISBN 978-5-00129-205-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/787951>

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

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

Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. <http://rusathletics.info>/ Всероссийская федерация легкой атлетики

2. <https://sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России
3. <http://www.volley.ru/> Фсероссийская федерация волейбола
4. <https://russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России
5. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз
6. <https://ffarsport.ru/> Федерация фитнес-аэробики России
7. <https://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта РФ
8. <https://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

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 РПД

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>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Демонстрирует навыки использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной 	<p><i>опрос;</i> <i>практическая работа;</i> <i>зачет-тестирование.</i></p>

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. 	
--	--	--	--

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Очная форма обучения

Зачет

ТЕСТИРОВАНИЕ

Виды испытаний и контрольные нормативы для студентов назначаются с целью контроля уровня развития физических качеств и для оценки умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих уровень формирования компетенции в процесс освоения образовательной программы.

Виды испытаний и контрольные нормативы устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

Перечень и количество нормативов для зачета определяется преподавателем исходя из наличия спортивно учебно-материальной базы и пола, и возраста студентов.

Для проверки и оценки умений и навыков студента на зачете определяется пять видов испытаний (нормативов) для проверки уровня развития физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Нормативы сдаются в определенной последовательности и не более трех в день. Студенты имеют право выбрать упражнения для сдачи зачетных нормативов из перечня в соответствии наименованием физических

качеств. При этом все пять нормативов должны быть сданы не менее, чем на 1 балл.

Студент, не сдавший своевременно все пять нормативов или не набравший положенную сумму баллов не аттестуется по дисциплине. Студентам, своевременно не аттестованным по практическим нормативам, представляется дополнительное время для подготовки и пересдачи нормативов, но не более 15 дней.

Студенты, освобожденные от сдачи практических нормативов по состоянию здоровья, преподавателем определяется задание в индивидуальном порядке в виде контрольной работы.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

ЮНОШИ - 1 курс

№ п/п	Вид упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физическое качество - быстрота						
1	Бег на 60 метров (сек)	10,0	9,5	9,0	8,6	7,9
2	Бег на 100 метров (сек)	15,3	14,8	14,4	14,1	13,1
3	Челночный бег 10х10 метров (сек)	29,0	29,3	28,8	28,3	27,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	60	80	90	100	110
Физическое качество - ловкость и гибкость						
5	Прыжок в длину с места. (см)	170	190	210	225	240
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	26	30	33	37	48
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	45	50
8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	2	4	6	8	13
Физическое качество - сила						
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	28	32	44
11	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	13	17	20	23	26
	Жим штанги лежа 40 кг. (кол-во раз)	8	10	12	14	16
Выносливость						
12	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,00	3,35	3,15	3,00	2,48
13	Бег на 3 км (мин, сек)	15,30	15,00	14,30	13,40	12,00

ДЕВУШКИ – 1-курс

№ п/п	Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физическое качество - быстрота						
1	Бег на 60 метров (сек)	12,0	11,5	10,9	10,5	9,6
2	Бег на 100 метров (сек)	19,0	18,5	17,8	17,4	16,4
3	Челночный бег 10х10 метров (сек)	31,5	30,0	30,6	30,2	29,8
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	70	90	100	110	120
Физическое качество - ловкость и гибкость						
5	Прыжок в длину с места. (см)	150	160	170	180	195

6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	28	32	35	43
7	Приседание (за 1 мин.)	30	35	40	44	47
8	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)	6	8	11	13	16
Физическое качество - сила						
9	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	18
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	10	12	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейки (кол-во раз)	10	12	15	18	20
12	Бёрпи (кол-во раз за 1 мин.)	10	14	17	20	23
13	Жим штанги лежа 20 кг. (кол-во раз)	6	8	10	13	15
Выносливость						
14	Бег на 1 км. (мин, сек)	4,45	4,20	4,00	3,40	3,20
15	Бег на 2 км (мин, сек)	14.30	13.50	13.10	12.30	10.50

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ОПРОС Очная форма обучения

Тема 2.1. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Акробатические упражнения /обозначить/
2. Упражнения на снарядах /техника выполнения/
3. Упражнения для развитие силы.

Тема 2.4. Спортивные игры: баскетбол.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в баскетбол.
3. Тактика игры в баскетбол.

Тема 2.5. Спортивные игры: волейбол.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в волейбол.
3. Тактика игры в волейбол.

Тема 2.8. Средства и методика проверки и оценки уровня физической подготовленности.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Методы контроля в практике физического воспитания
2. Тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

ПР № 1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Задание:

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.

Компоненты физической культуры: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.

ПР № 2

Тема 2.3. Легкая атлетика.

Задание:

Обозначить виды лёгкой атлетики.

Кратко охарактеризовать технику спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Методические указания по выполнению практических работ

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

оценка	показатели
«зачтено»	Задание выполнено правильно
«незачтено»	Задание выполнено неправильно