

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”**

Факультет управления бизнесом  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор **С.С. Юров**  
«**16**» **07** 20**17** г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
элективный курс

Для направления подготовки:  
54.03.01 “Дизайн”  
(уровень бакалавриата)  
Программа прикладного бакалавриата

Вид профессиональной деятельности:  
проектная

Профили:  
Графический дизайн  
Дизайн среды  
Дизайн костюма

Форма обучения:  
(очная, очно-заочная)




Разработчик (и): С.Л. Мальцев, мастер спорта, преподаватель  
АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

«12» июня 2017 г.  /С.Л. Мальцев /  
(подпись)

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО 54.03.01 «Дизайн» (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ №7 от 12.01.2016г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель УМУ

  
(подпись)


/Е.С. Мальцева /

Декан факультета ФУБ

  
(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой  
разработчика РПД

  
(подпись)

/А.Б. Оришев /

Протокол заседания кафедры № 06 от «14» июня 2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

## **1. Наименование дисциплины (модуля и ее место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является элективной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы бакалавриата основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

Преподавание этой дисциплины осуществляется на первом, втором и третьем курсах в первом-шестом семестрах. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является необходимым элементом профессиональной подготовки бакалавров.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях полученных студентом в период его обучения в общеобразовательной школе, а также в ходе занятий физической культурой (основная дисциплина) в институте. Эти входные знания и умения являются базой для дальнейшего изучения учебной дисциплины, развития двигательных способностей и навыков, понимания необходимости ведения здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для дисциплин профессиональной направленности. Ее изучение закладывает основы для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.



## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» квалификация (степень) «бакалавр».

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

*общекультурными:*

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-11).

Код и содержание компетенции	Результаты обучения (знания, умения, навыки и опыт деятельности)
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> основные средства и методы физического воспитания  <u>Уметь:</u> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств  <u>Владеть:</u> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОК-11</b> готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	<u>Знать:</u> алгоритм принятия управленческих решений  <u>Уметь:</u> нести ответственность за принятые решения  <u>Владеть:</u> методикой принятия решений

### **Формы контроля:**

- *текущий контроль успеваемости (ТКУ)* для проверки знаний, умений и навыков студентов проводится в форме подготовки студентами рефератов
- *промежуточная аттестация (ПА)* – проводится в форме зачета по окончании семестров.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются как активные методы обучения (контактная работа с преподавателем), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов.

**активные формы обучения:** практические занятия в спортивном зале

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки с учетом форм обучения реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» составляет 328 час. Распределение часов по семестрам с учетом формы обучения представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Очно-заочная
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	-
В том числе:		
Лекции	-	-
Практические занятия	328	-
Семинары	-	-
Лабораторные работы	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	328
Промежуточная аттестация, в том числе:		
Вид	Зачет (1-6 сем)	Зачет (1-6 сем)
Трудоемкость (час.)		
<b>Общая трудоемкость ЗЕТ / часов</b>	0 ЗЕТ /328 ч	0 ЗЕТ /328 ч

#### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.**

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- **практический**, состоящий из двух подразделов:
  - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
  - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	семестры
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
Очная форма						
Первый этап формирования компетенций (методико-практический)						
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности						
1.1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики				9	ОК-8 ОК-11	1 семестр
1.2. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.				9	ОК-8 ОК-11	2 семестр
1.3. Комплекс ОРУ без предметов Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.				10	ОК-8 ОК-11	3 семестр
1.4. Проведение фрагмента занятия по виду спорта Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.				10	ОК-8 ОК-11	4 семестр
1.5. Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис				10	ОК-8 ОК-11	5 семестр
1.6. Методика проведения части занятия Методика организации соревновательной деятельности				7	ОК-8 ОК-11	6 семестр
Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)						
Раздел 2. Практический радел развития двигательной активности						
2.1.Активация вестибулярной функциональной системы				16	ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
2.2. Развитие физических и психофизиологических качеств				40	ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
2.3. Легкоатлетическая подготовка на				54	ОК-8	1-6

Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	семестры
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
открытом воздухе					ОК-11	семестры
2.4. Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивном зале				153	ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
Выполнение нормативов				10	ОК-8 ОК-11	
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>				<b>328</b>		<b>Зачет 1-6 семестр</b>
<b>Очно-заочная форма</b>						
<b>Первый этап формирования компетенций (методико-практический)</b>						
Раздел 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности						
1.1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики		9			ОК-8 ОК-11	1 семестр
1.2. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.		9			ОК-8 ОК-11	2 семестр
1.3. Комплекс ОРУ без предметов Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.		10			ОК-8 ОК-11	3 семестр
1.4. Проведение фрагмента занятия по виду спорта Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.		10			ОК-8 ОК-11	4 семестр
1.5. Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис		10			ОК-8 ОК-11	5 семестр
1.6. Методика проведения части занятия Методика организации соревновательной деятельности		7			ОК-8 ОК-11	6 семестр
<b>Второй этап формирования компетенций (учебно-тренировочный)</b>						
Раздел 2. Практический радел развития двигательной активности						
2.1.Активация вестибулярной функциональной системы		16			ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
2.2. Развитие физических и		40			ОК-8	1-6



Наименование тем	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)				Код формируемых компетенций	семестры
	Лекции	Самостоятельная работа	Активные занятия			
			Семинары	Практические занятия		
психофизиологических качеств					ОК-11	семестры
2.3. Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе		54			ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
2.4. Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивном зале		153			ОК-8 ОК-11	1-6 семестры
Выполнение нормативов		10			ОК-8 ОК-11	
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)		328				Зачет 1-6 семестр

### Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Вид контрольного мероприятия
1.	Лёгкая атлетика	обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление); совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка.	Выполнение упражнений
2.	Баскетбол	обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; обучение и совершенствование технике игры в защите обучение и совершенствование технике игры в нападении обучение тактике игры;	Выполнение упражнений

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>Вид контрольного мероприятия</b>
		совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; совершенствование техники и тактики игры. совершенствование тактических действий в нападении и защите; совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.	
3	Волейбол	обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча совершенствование техники в двухсторонней игре. совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники и тактики игры.	Выполнение упражнений
4	Гандбол	обучение технике владения мячом; обучение технике бросков; обучение техническим приёмам игры в нападении и защите; обучение тактике игры; совершенствование техники игры в нападении и защите совершенствование техники в двухсторонней игре совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре	Выполнение упражнений
5	Настольный теннис	обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.	Выполнение упражнений

## **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура и спорт», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферата.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» используются учебно-методические пособия разработанные преподавателями вуза, а также учебная литература, размещенная в электронной библиотечной системе [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru) и библиотеке Института.

1. Комплект презентационных материалов по темам учебной дисциплины с использованием программы Power Point[электронное издание], Москва, 2016. – доступ обучающимся с использованием дистанционных образовательных технологий (ЭС ДОТ Института)
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие. М., изд-во Директ медиа, 2013г. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=14](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=14).
3. Пушкина В. Н. , Мищенко И. В. , Зеянина А. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Архангельск: САФУ, 2014. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=author\\_red&id=155585](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=155585)
4. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1)
5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014 Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429363&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1)
6. Методические указания по написанию реферата АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

### **Методические указания по написанию рефератов**

Реферат разрабатывается с целью углубления и расширения теоретических знаний и формирования практических умений и навыков по самостоятельному анализу и обобщению теоретических основ и практических навыков по физической культуре

Вы имеете возможность предложить выбрать тему реферата из предложенных преподавателем, а также предложить свою тему, связанную с историей, теорией, методикой и организацией физического воспитания. Тема реферата обязательно согласовывается с преподавателем



В конце реферата приводится список литературы, которая была использована при подготовке и написании работы.

Список литературы должен быть оформлен по правилам библиографического описания.

#### Написание и оформление реферата

Общий объем реферата 10-15 страниц печатного текста, формат А-4. Страницы пронумерованы в нижнем правом углу. Шрифт - 14 пт. Times New Roman Суг.

Образец оформления титульного листа размещен на сайте института в разделе «методические материалы»

Содержание с указанием основных структурных единиц реферата: глава (раздел); подраздел; пункт; подпункт.

Введение (приводится актуальность и значимость темы)

Главы (разделы) реферата имеют порядковую нумерацию в пределах основного текста работы и обозначаются арабскими цифрами с точкой, например: 1., 2. и т.д.

Подразделы имеют порядковую нумерацию в пределах главы (разделы) и включают её (его) номер и свой собственный, например: 1.1.; 1.2; 2.1.;2.2.;3.1; 3.2. и т.д.

Если глава (раздел) или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать пункт (подпункт) не следует.

Иллюстрации (графики, схемы, чертежи, диаграммы и т.п.) следует располагать в реферате после текста, в котором они упоминаются впервые или на следующей странице. На все иллюстрации должны даваться ссылки в реферате. Каждый чертеж, график, схема и т.п. должны иметь название. При необходимости под ними помещают поясняющие данные.

Иллюстрации обозначаются словом «Рис.», которое помещают после поясняющего текста и нумеруются арабскими цифрами. Если в реферате только одна иллюстрация, то она не нумеруется и слово «Рис.» под ней не пишется.

Цифровые данные необходимо оформлять в виде таблиц. Правила – аналогичные оформлению иллюстраций, только слово «Таблица» с соответствующим порядковым номером размещается в правом верхнем углу над заголовком таблицы, а при ссылке на нее по тексту пишется: « в табл.4....»

Если в реферате дается одна иллюстрация, одна таблица, следует при ссылках писать « на рисунке», « в таблице», т.е. без нумерации и сокращения.

Реферат проверяется преподавателем. В случае если реферат не может быть зачтен, преподаватель указывает на недостатки и после их исправления выставляет оценку «зачтено». Защита реферата не предусматривается.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В учебной дисциплине компетенция ОК-8, ОК-11 формируется в 1-6 семестрах соответствующих учебных годов, первом, втором и третьем этапах освоения образовательной программы (ОПОП).

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» выделяются два этапа формирования указанных компетенций в результате последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает формирование компонентов компетенций с использованием различных форм контактной (аудиторной) и самостоятельной работы:

Компоненты компетенции «знать» формируются преимущественно на занятиях лекционного типа и самостоятельной работы студентов с учебной литературой

Компоненты компетенции «уметь» и «владеть» формируются преимущественно на практических занятиях

Результат текущей аттестации обучающихся на этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Таблица 6.1. Этапы и планируемые результаты освоения компетенций в процессе изучения учебной дисциплины

Компетенция по ФГОС ВО	Этапы в процессе освоения дисциплины	Компоненты компетенции		
		Знать:	Уметь	Владеть
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	1 этап – Методико-практический	основные средства и методы физического воспитания	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

профессиональной деятельности	2 этап – Учебно- тренировочный	основные средства и методы физического воспитания и физического саморазвития	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОК-11</b> готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	1 этап – Методико- практический	алгоритм принятия управленческих решений		
	2 этап – Учебно- тренировочный		нести ответственность за принятые решения	методикой принятия решений

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования** в процессе изучения учебной дисциплины представлены в таблице 6.2



**Таблица 6.2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Этапы	РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ <b>ОК-7</b> (описание результатов представлено в таблице 1)	КРИТЕРИИ и ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) <i>(критерии и показатели определены соответствующими картами компетенций, при этом используются либо традиционной системой оценивания, либо БРС)</i>				Контрольные задания, для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	Шкала оценивания (БРС)
		2 (неуд)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)		
<b>1 этап</b>	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	<b>1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 2. Выполнение упражнений</b>	0-30 баллов в 1-6 семестрах
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения		
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		
<b>2 этап</b>	ЗНАНИЯ	Отсутствие знаний	Неполные знания	Полные знания с небольшими пробелами	Системные и глубокие знания	<b>1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 2. Выполнение упражнений</b>	0-30 баллов в 1-6 семестрах
	УМЕНИЯ	Отсутствие умений	Частичные умения	Умения с частичными пробелами	Полностью сформированные умения		
	НАВЫКИ	Отсутствие навыков	Частичные навыки	Отдельные пробелы в навыках	Полностью сформированные навыки		

**Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, проводимой в форме зачетов по окончании семестров.**

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **6.3.1. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующего 1 и 2 этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает работу на практических занятиях, результаты текущего контроля формирования компонентов компетенции ОК-7

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-7 оцениваются результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий, демонстрации знания методики выполнения упражнений в период сдачи нормативов при текущем контроле.

Принимается во внимание наличие знаний:

- значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научных основ физиологии, теории и методики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

наличие умений:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. присутствие навыков:
- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**6.3.2. Пример контрольного задания, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для проведения промежуточной аттестации**

**Нормативы для оценки умений и навыков**

Период бучения		Контрольные упражнения	Критерии оценивания				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1 семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
2 семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40



Период обучения		Контрольные упражнения		Критерии оценивания				
				«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
3 семестр								
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30	
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60	
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17	
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	
		Жизненно-необходимые умения и навыки						
		Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00	
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00	
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200	
		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130	
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4	
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10	
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3	
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5	
		4 семестр						
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4	
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10	
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3	
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5	
		Жизненно-необходимые умения и навыки						
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добежать	
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добежать	
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30	
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60	
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200	
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130	
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17	
5 семестр								
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30	
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60	
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17	
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	

		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
	6 семестр						
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добежать
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добежать
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17

## Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Критерии оценивания				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	То же, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

### Примерные темы рефератов.

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).

15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).



50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).

80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
87. Методы и средства воспитания силы.
88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
89. Методы и средства воспитания выносливости.
90. Методы и средства воспитания гибкости.
91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
92. Методы диагностики уровня физических качеств
93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
104. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
105. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
106. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
107. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
108. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по

физической культуре.

109. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
110. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
111. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
112. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
113. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает

– текущий контроль (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- рубежный контроль – оценка результатов освоения дисциплины, степени сформированности компетенций на каждом из этапов освоения учебной дисциплины.

– промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по учебной дисциплине в целом). Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачетов по окончании освоения дисциплины в каждом из семестров.

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения, представляется в балльном исчислении.

Проработка учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Тематическим планом предусмотрен рубежный контроль в виде контрольных заданий и промежуточная аттестация в виде зачета. К зачетам допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические работы, выполнившие контрольные нормативы, задания для самостоятельной работы.

Выставление итоговой оценки происходит следующим образом (в каждом из 1-6 сем.):

	Всего, max
Рубежный контроль 1 этап (1.1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 1.2.Выполнение упражнений)	30
Рубежный контроль 2 этап (2.1. Подготовка и защита реферата для лиц освобожденных от практических занятий 2.2.Выполнение упражнений)	30
Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины, включая посещаемость и активность на занятиях	10
Итого в процессе изучения дисциплины	70

Сумма полученных баллов переводится в оценки по пятибалльной шкале:

<b>Суммарный рейтинговый балл</b>	<b>Российская оценка</b>	<b>Европейская оценка</b>	<b>Соотношение европейских и российских оценок</b>
Менее 40	2	F	2
40-49	2+	FX	2+
50-60	3	E	3-
61-65			3
66-70		D	3+
71-75	4	C	4-
76-80			4
81-85		B	4+
86-90	5	A	5-
91-95			5
96-100			5+
50-70	зачтено	-	-
Менее 50	не зачтено	-	-

**Зачет** - это одна из форм промежуточной аттестации (контроль по окончании изучения учебной дисциплины или ее части)

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии прохождения всех контрольных рубежей и сдачи всех заданий, предусмотренных рейтинговой системой оценки. Студенты заранее получают список вопросов к зачету, контрольные цифры для сдачи нормативов.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплины оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «незачтено» («незачет»). Преподавателем, при вынесении оценок так же учитываются выполнение студентами нормативов, посещение практических занятий, знание методики выполнения упражнений, суммарный результат рубежного контроля (максимально 60 баллов). 10 баллов студент может получить за активность на занятиях и посещаемость.

В случае набора студентом в совокупности максимальной суммы в 70 баллов, он освобождается от сдачи зачета и ему автоматически выставляется оценка «зачтено». По совокупности полученных баллов преподавателем выставляется отметка «зачтено» - 70-50 баллов и «незачтено» при наборе менее 50 баллов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **Основная литература**

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. 144 с.  
Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.



Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

3. Манжелей И. В. , Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.

Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912)

### *Дополнительная литература*

1. Чертнов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертнов; ЮФУ. – Ростов – на-Дону: изд-во Южного федерального университета, 2012.-118с.  
Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=241131](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131)
2. Барчуков И. С. , Назаров Ю. Н. , Кикоть В. Я. , Егоров С. С. , Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)
3. Здоровый образ жизни: учебное пособие Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др. Издатель: МПГУ, 2012  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=363869&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363869&sr=1)  
Ромашин О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие.  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210479](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210479)
4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Издатель: Директ-Медиа, 2015  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=362761](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362761)
6. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М. Издатель: Издательство Уральского университета, 2014  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=276065](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276065)
7. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие Гришина Ю. И. Издатель: Феникс, 2010  
Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271497](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

Biblioclub.ru – университетская библиотечная система online

Window.edu.ru – единое окно доступа к образовательным ресурсам

Собрание спортивной литературы [электронный ресурс] –

Режим доступа : <http://fizruk.net/blog/sportbook/>

ФИС: журнал «Физкультура и спорт» / ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.fismag.ru>

<http://libertarium.ru/library> – Библиотека Либертариума

<http://www.auditorium.ru> – федеральный информационно-образовательный портал

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

**Практические занятия** составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

При осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорта» предполагается использование сети Интернет, стандартных компьютерных программ Microsoft Office. Использование специального программного обеспечения или справочных систем данной рабочей программой не предусматривается.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

Спортивный зал для проведения занятий со студентами

Спортивное оборудование:

- Шведская стенка – 5 шт.
- Комплект волейбольного оборудования (стойки, сетка) – 1 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Ворота для игры в мини-футбол – 2 шт.
- Мяч для мини-футбола – 5 шт.
- Мяч волейбольный – 5 шт.
- Мяч баскетбольный – 5 шт.
- Табло для подсчета очков по видам спорта – 2 шт.

- поточная аудитория стационарно оборудованная мультимедийным проектором;
- наглядные и учебные пособия представлены в электронной библиотеке, а также доступ к электронным библиотекам: e-library.ru , biblioclub.ru
- доступ в интернет.