

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ГИЭФПТ  
  
В.Р. Ковалев  
«31» августа 2020 г.  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки:  
40.03.01 «Юриспруденция»  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Гражданско-правовая

Формы обучения  
очная

Гатчина  
2020

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Гражданско-правовая

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: доцент кафедры физической культуры, почётный работник ВО Л.А.Паташова

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» августа 2020 г. Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физической культуры \_\_\_\_\_ / Дорохов С.И.

Руководитель ОП по направлению подготовки \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
--------------------------------	---

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
4. 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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	16
10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	16
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения .....	30
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....	30

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей

культуры, культуры физического здоровья, психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов умственной и физической работоспособности организма, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** освоения дисциплины физическая культура для студентов ГИЭФПТ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, воспитания психофизической и функциональной готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно- практические основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладеть 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;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобрести личный опыт творческого применения средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* участвует в формировании следующих компетенций:

<p><b>1. Универсальная компетенции:</b></p> <p>УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия истории физической культуры и спорта; влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>-научно-биологические и практические основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для достижения целей социальной активности и профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений</li> <li>- навыками поддержки должного уровня физического подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>-системой практических умений и навыков</li> </ul>
---	---

	в области физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина *Б1.Б.31 «Физическая культура и спорт»* является дисциплиной базовой части для подготовки студентов по направлению *38.03.05 «Бизнес-информатика» (уровень бакалавриата)*, направленность (профиль) подготовки – *Архитектура предприятия*

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### 4. 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

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «*Физическая культура*» составляет 2 зачетных единицы или 72 академических часа.

### Очная форма обучения

Семестр		1 семестр	2 семестр	Всего, ак. часов
<b>Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)</b>		36/1	36/1	72/2
<b>Контактная работа</b>	<b>Лекции</b>	4	2	6
	<b>Практические занятия</b>	22	24	46
<b>Самостоятельная работа</b>		1	1	2
<b>Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)</b>	<b>Зачет/ зачет с оценкой</b>	0,25+8,75	0,25+8,75	18

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

**Распределение часов учебной работы студентов очной формы обучения**

№	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость	Содержание
---	------------------------------------	--------------	------------

	(тема)	всего	лекции	практич. занятия	самост. работа	контроль	
<b>1 курс 1 семестр</b>							
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	4		2	Основные понятия истории физической культуры и спорта Физическая культура и спорт (ФКиС) как социальные феномены общества. Современное состояние ФКиС (ФЗ №329 «О ФКиС в Российской Федерации. Сущность физической культуры (ФК) как социального института. ФК личности, ценности ФК. Ценностные ориентации и мотивация студентов к ФКиС. Основные положения организации и содержания образовательного процесса ФК в вузе на основе компетенций.
2	Тема 2. Естественно-биологические и научно-практические основы процесса физического воспитания и спортивной тренировки	8	2	4		2	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека. Средства и методы ФКиС в управлении совершенствованием функциональных возможностей для оптимизации физической и умственной работоспособности организма, формирования его ресурсных возможностей. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под влиянием направленной физической тренировки, Методы самоконтроля и оптимизации состояния организма в процессе выполнения физической нагрузки. Влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека.
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	11		8	1	2	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. Взаимосвязь физической культуры студента (его образа жизни), умственной работоспособности, темпов и качества обучения. Составляющие ЗОЖ, критерии эффективности ЗОЖ. Профилактика профессиональных заболеваний. Использование средств и методов ФКиС, навыков личной и общественной гигиены, знаний возрастной физиологии, методов психофизической саморегуляции в профессиональной и повседневной жизненной практике. Освоение техники и методики применения физических упражнений: основной гимнастики: ОРУ, ходьба, бег, смешанное передвижение, элементы туристской техники, плавание, подвижные и



						<p>спортивные игры.Актуальные оздоровительные системы: аэробика, финская ходьба, фартлек на пересечённой местности, лыжная подготовка.Атлетическая гимнастика и методика занятий на тренажёрах.Освоение методик дыхательной гимнастики: Стрельниковой К.; Бутейко А.,Китайские практики:У-шу, Ци-гун, Тай-цзи-цюань.Освоение техники и методики самостоятельных занятий по программе ВФСК ГТО.</p> <p>Самостоятельная(внеаудиторная работа): составление аналитической характеристики затрат времени на выполнение задач учебной работы и личного времени – составление плана личной работы с учётом рационального подхода (критерий эффективности «на результат»), составление индивидуальной программы физической активности (в ритме дня, недели, семестра, учебного года).</p>
4	<p>Тема</p> <p>4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в регулировании работоспособности и методика их применения.</p>	9		6	3	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда студента и интеллектуальной деятельности. Динамика работоспособности студента в учебном году, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.Особенности применения средств ФКиС для регулирования работоспособности (оптимизация состояния, профилактика утомления, восстановление ).</p> <p>Феномен «активного отдыха», утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, «малые» формы физической активности, сеансы оздоровительной и спортивной тренировки, дыхательные гимнастики и др.</p> <p>Методика и практика аутогенной тренировки, мышечной релаксации, самомассажа, Навыки выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений</p> <p>Водных процедур и закаливания</p> <p>Самостоятельная (внеаудиторная )работа: доступные методики самооценки состояния работоспособности, усталости, утомления и применение средств фкис для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, функциональные пробы) Навыки физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Зачет		1				
Итого за семестр		36	4	22	1	9
1 курс 2 семестр						

5	Тема 5. Теоретические и методико-практические основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки	8	2	6	2	Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Научно-методические основы совершенствования психофизических качеств, формирования ресурсных возможностей организма. Цели, задачи, методы и средства ОФП, СФП., оздоровительной и спортивной тренировки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации, методы гармонизирующей мышечной тренировки, формы и содержание занятий физическими упражнениями( в домашних условиях, на открытых площадках, на рабочем месте(офис, учебные аудитории...) ), практика физической активности досуговой и состязательной спортивной направленности, методика подготовки к участию в спортивных соревнованиях. Особенности методики применения ФУ в комплексном составе урока(тренировки): вводная часть, подготовительная, специально-подготовительная, основная, заключительная. влияние оздоровительных систем. Физического воспитания на укрепление здоровья. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности	
6	ТЕМА 6. Основы методики оздоровительной тренировки. Выбор средств ФКиС для обеспечения оптимального уровня индивидуального здоровья Формы и содержание контроля за психофизическим состоянием организма , критерии эффективности оздоровительной и спортивной тренировки.	8		4	1	2	Методика составления индивидуальных программ психофизического совершенствования.. Планирование и учёт личного и времени учебной работы,, регулирование оптимальной кратности сеансов физической активности в недельном ритме; Методика физической тренировки с целью оптимизации (гармонизации) мышечного тонуса(правильная осанка), профилактики нарушений ОДА , воспитания физических качеств: выносливости, скоростно-силовых; силовой подготовки, подвижности в суставах, гибкости, ловкости. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни Содержание врачебного контроля, педагогических и самонаблюдений, дневник самоконтроля. Показатели и критерии самооценки состояния по ЧСС, коррекция индивидуальной программы занятий на основе оценки показателей динамического контроля УФС, выполнения тестов Комплекса ГТО, применения функциональных проб и тестов для оценки физического состояния: 12-мин.бег К.Кеннета, тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, функциональные пробы Штанге, Генчи.Методика определения биологического возраста(функциональные ( ресурсные) возможности организма). Выполнение

						индивидуально подобранных комплексов адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности
7	<p>ТЕМА 7.</p> <p>Особенности рационального питания, режима труда и отдыха, противодействия неблагоприятным факторам среды, профилактики вредных привычек, личной гигиены в условиях тренировочного процесса оздоровительной и спортивной направленности.</p>	8		6	2	<p>Питание как фактор ЗОЖ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, свободная жидкость (вода питьевая), источники энергообеспечения жизнедеятельности организма, основы рационального питания в условиях физической тренировки. Основы личной гигиены (режим сна, питания регулирование занятости и интенсивности деятельности, личный опыт ЗОЖ или спортивного стиля жизни (квалиметрические показатели каждодневной физической активности), создание предметной среды для физической тренировки (скакалки, гантели, утяжелители, лыжи, вело и др., тренажёры, устройства, приспособления). Освоение комплексов ФУ, практических навыков оздоровительных практик, спортивной тренировки. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни</p>
8	<p>ТЕМА 8. Профессионально-профилированная физическая подготовка (ППФП) Средства и методы ФКиС для оптимизации физической и умственной работоспособности, темпов и качества освоения образовательных программ на основе компетенций.</p> <p>Здоровье-формирующие факторы и условия противодействия психо-физиологическому процессу утомления в ходе профессиональной деятельности.</p>	11		8	3	<p>Факторы утомления и особенности динамики работоспособности в ритме рабочего дня, рабочей недели у лиц с различным уровнем физического состояния и тренированности. Производственная физическая культура. Стратегия регулирования (потенцирования) состояния на фоне непрерывного трудового процесса, особенности факторов утомления у лиц различных профессий, активный отдых и стратегия переключения на менее утомительные виды деятельности с целью восстановления состояния...</p> <p>Выбор средств и методов профилированной физической подготовки с учётом профессиограмм будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Понимание «механизма переноса» двигательных умений и навыков, сформированных практикой физической активности и спортивной подготовкой на результат овладения компетенциями ОП (навыками, умениями, их творческому применению в изменяющихся обстоятельствах, формирование свойств психодинамики («быстрое мышление», антиципация...), личностные волевые качества, толерантность, проектирование личных и командных действий адекватных ситуации, включая экстремальные условия профессиональной деятельности.</p> <p>Система практических умений и навыков в области физической культуры и спорта,</p>

							обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности
	Зачет	1					
	Итого за семестр	36	2	24	1	9	
	Итого	72	6	46	2	18	

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

**Самостоятельная работа студентов**

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	проведение исследований и	1	Консультация

	<p>постановка задач на физическое самовоспитание под девизом: «Познай себя !» ( весо-ростовой показатель; осанка ; оценка показателей уровня физического состояния (включая индивидуальные особенности в связи с наличием частичного медотвода от физических нагрузок);</p>		<p>преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме</p>
2.	<p>- составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования под девизом: «Совершенствуй себя!»( подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, ежедневной мини-тренировки( 20-30 мин) включая аспект коррекции «отстающих» сторон УФС, ФП;</p>	1	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме.</p>
3.	<p>- составление индивидуальной программы психофизического совершенствования профессионально-прикладной направленности (освоение методов психофизической саморегуляции состояния утомления (оптимизация) посредством мышечной релаксации, аутогенной тренировки, дыхательных практик (Ци-гун, метод Стрельниковой К., Бутейко И.)</p>	1	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.</p>
4.	<p>- реализация задач самоподготовки с направленностью на оптимизацию функционального состояния</p>	1	<p>Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом,</p>

	важнейших систем организма( выносливость, силовые, скоростно-силовые возможности, координационные эластические свойства мышц и связок, профилактику травм и заболеваний ОДА...( оздоровительная тренировка, применение методов и средств спортивной тренировки);		ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)
4. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>
5. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В Спортивная медицина: Практикум В 2ч. Томск:Томский гос.университет, 2009.Ч.1–89 с <http://docplayer.ru/27399070-Sportivnaya-medicina-praktikum.html>

#### **7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом, представлен в приложении 1.

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

### **а) нормативные правовые акты:**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
2. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009)  
<http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Бороненко, В.А. **Здоровье и физическая культура студента**: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/16071.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/16071.pdf)
4. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=948130>
5. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Спортивная медицина: Практикум В 2 ч. Томск:Томский гос.университет, 2009.Ч.1—89 с  
<http://docplayer.ru/27399070-Sportivnaya-medicina-praktikum.html>

### **в) дополнительная литература:**

1. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова под общ. ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 319 с. <https://www.book.ru/book/920506/view2>

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/920786/view2>
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. — Москва : КноРус, 2016. — 136 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917088/view2>
4. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — Для бакалавров <https://www.book.ru/book/917866/view2>
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2012. — 240 с. — Для бакалавров [http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/3416.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/3416.pdf)
6. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 304 с. — Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/11745.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf)
7. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2017. — 184 с. [http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/2624.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf)

#### **г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета Вестник ЗОЖ <http://z0j.ru/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только



фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку.. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины ФК:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

## **10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

ФГОС РФ по дисциплинам «Физическая культура и спорт (ФКиС)» предусматривает основополагающий аспект: развитие жизненной компетенции обучающихся с наличием ограниченных возможностей здоровья.

В ГИЭФПТ построение воспитательно-образовательного процесса студентов с наличием ограниченных возможностей здоровья включает организационно-методические мероприятия в следующем:

1. Разработка и внедрение адаптированной рабочей программы дисциплин ФКиС с применением специальных методов обучения, дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей здоровья (медицинские показания физической активности)

2. Обеспечение превентивных мер в рамках создания «доступной среды обучения» в пространстве вуза, в числе:

- 2.1. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по зрению»:

- размещение справочной информации в адаптированной форме и доступных местах (расписание учебных занятий, место нахождения ассистента для оказания необходимой помощи, выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт, аудио-файлы, др.);

2.2. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по слуху»

- надлежащие средства воспроизведения информации;

2.3. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и др. (размещение таковых в первом этаже здания)

2.4. Обеспечение обучающихся из числа лиц с ОВЗ образовательными ресурсами в формах адаптированных к возможностям их здоровья, в числе

- печатными и (или) электронными образовательными ресурсами

- формы организации учебной работы включают меры:

1. в составе академической группы совместно с другими обучающимися

2. эксклюзивные формы учебной работы (в отдельных группах, отдельных организациях, в дистанционном формате )

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);

2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);

3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

## **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№ п/п	Наименование	Количество
----------	--------------	------------

1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд.№ 2	1
	мультимедийный проектор ауд.№ 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. №41	17
5.	Спортивный зал ул. Рошинская д.5:	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для пресса</li> <li>4. Гири</li> </ol> <p>Гимнастический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалки</li> <li>2. Степ-платформы</li> <li>3. Коврики</li> <li>4. Обручи</li> <li>5. Шведские стенки</li> <li>6. Турники</li> <li>7. Гимнастические скамейки</li> <li>8. Гимнастические маты</li> </ol> <p>Игровой инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы для настольного тенниса</li> <li>2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса</li> <li>3. Ракетки, воланы для бадминтона</li> <li>5. Мячи футбольные</li> <li>6. Мячи волейбольные</li> <li>7. Волейбольная сетка, стойки</li> <li>8. Мячи баскетбольные</li> <li>9. Кольца баскетбольные стационарные</li> <li>10. Насосы</li> </ol> <p>Легкоатлетический инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разноуровневые барьеры</li> <li>3. Разметочные фишки</li> <li>4. Секундомер</li> </ol>	1
6.	Спортивный комплекс:	
	<p>Тренажеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эллиптический тренажер</li> <li>2. Велотренажер</li> <li>3. Скамья для пресса</li> <li>4. Многофункциональная силовая рама</li> <li>5. Машина Смита</li> <li>6. Гиперэкстензия</li> </ol>	1

<p>7. Скамья Скотта  8. Подставка для штанги  9. Штанга  10. Изогнутая штанга  11. Олимпийский гриф  12. Диски для штанги, обрезиненные  13. Гири  14. Силовая скамья  Гимнастический инвентарь:  1. Гантели  2. Скакалки  3. Степ-платформы  4. Коврики  5. Обручи  6. Шведские стенки  7. Турники  8. Гимнастические скамейки  9. Гимнастические маты  10. Станок для хореографии  Игровой инвентарь:  1. Столы для настольного тенниса  2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса  3. Ракетки, воланы для бадминтона  4. Футбольные ворота (малые и большие)  5. Мячи футбольные (универсальные и футзал)  6. Мячи волейбольные  7. Волейбольная сетка, стойки, антенны  8. Мячи баскетбольные  9. Кольца баскетбольные стационарные  10. Насосы  11. Шахматы  12. Шашки  Легкоатлетический инвентарь:  1. Разноуровневые барьеры  2. Координационная лесенка  3. Разметочные фишки  4. Секундомер</p>	
<p>7. Стадион:</p>	
<p>Оборудован специальным спортивным покрытием  размещены специализированные площадки с мячеулавливателями  для спортигр: баскетбол (1 ед.), волейбол ( 1 ед.),мини-футбол( 2  ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка  для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для  прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка;  специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для  зрителей</p>	<p>1</p>