


**АНО ВО «МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 А.И. Ковалева  
«22» октября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Б1.Б.22**

**Направление подготовки – 41.03.05 «Международные отношения»**

**Профиль подготовки – «Мировая политика и международный бизнес»**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

Кафедра физической культуры

**Москва 2018**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет».

**Автор:** Лысова И. А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры Московского гуманитарного университета

**Эксперты:** Чванов А. А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой культуры и искусства Московского гуманитарного университета

Дунаев К. С. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры

**ОБСУЖДЕНО**

на заседании кафедры физической культуры  
4.10.2018 г., протокол № 2.

**ОДОБРЕНО**

Методической комиссией факультета международных отношений и туризма  
11.10.2018 г., протокол № 2.

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения».

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается одновременно* с элективной дисциплиной по физической культуре и спорту в течение первого года обучения, *взаимосвязано* с дисциплиной «Концепции современного естествознания», *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Московском гуманитарном университете реализуется в группах обучающихся с учетом их медицинской группы (основной, подготовительной или специальной медицинской, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Отношение обучающегося к основной, подготовительной или специальной медицинской группе для занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяется на основании медицинского заключения о состоянии здоровья.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по направлению подготовки:

ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*Знать:* научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни

*Уметь:* творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Владеть:* средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

#### **4.1. Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

##### **4.1.1. Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам	
		I семестр	II семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	72	36	36
Занятия лекционного типа	4	2	2
Занятия практического типа (методико-практические занятия)	68	34	34
Вид промежуточной аттестации	зачёт	-	зачёт
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72	36	36

#### 4.1.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		I
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	4	4
Занятия лекционного типа	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	68	68
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72	72

#### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

##### 4.2.1. Очная форма обучения

*Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы<sup>2</sup>*

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по рабочей программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Методико-практические занятия (всего)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			ОК-10
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	64	64		64		
2.1.	Основы методики физического воспитания	2	2		2		
2.2.	Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке	14	14		14		
2.3.	Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке	20	20		20		

<sup>2</sup> К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся подготовительной группы занимаются с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

2.4.	Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке	8	8		8		
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	2		2		
2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2	2		2		
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		2		
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2	2		2		
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2	2		2		
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2	2		2		
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2	2		2		
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		2		
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
2.14.	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
3.	Контрольный раздел	4	4		4		
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2	2		2		
3.2.	Тестирование общей физической подготовленности	2	2		2		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

*Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся специальной медицинской группы<sup>3</sup>*

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по рабочей программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Методико-практические занятия (всего)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			ОК-10
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	64	64		64		
2.1.	Основы методики физического воспитания	2	2		2		
2.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	14	14		14		
2.3.	Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений	20	20		20		
2.4.	Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры	8	8		8		
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	2		2		

<sup>3</sup> К специальной медицинской группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся лица с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой с использованием профилактических и оздоровительных технологий. При занятиях учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей занимающегося.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся лица, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Занятия в специальной медицинской группе (III и IV группы здоровья) проводятся в отдельных группах по утвержденному расписанию. Занятия проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2	2		2		
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		2		
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2	2		2		
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2	2		2		
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2	2		2		
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2	2		2		
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		2		
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
2.14.	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
3.	Контрольный раздел	4	4		4		
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2	2		2		
3.2.	Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния	2	2		2		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>



#### 4.2.2. Очно-заочная форма обучения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по рабочей программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Методико-практические занятия (всего)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			ОК-10
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	64				64	
2.1.	Основы методики физического воспитания	2				2	
2.2.	Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке	14				14	
2.3.	Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке	20				20	
2.4.	Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке	8				8	
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2				2	
2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2				2	
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2	
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2				2	
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2				2	
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2				2	
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности	2				2	

	занимающихся оздоровительной физической культурой						
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2				2	
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2				2	
2.14.	Организация и проведение спортивных соревнований	2				2	
3.	Контрольный раздел	4				4	
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2				2	
3.2.	Тестирование общей физической подготовленности	2				2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>		<b>4</b>		<b>68</b>	<b>Зачет</b>

*Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся специальной медицинской группы*

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по рабочей программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Методико-практические занятия (всего)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			ОК-10
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	64				64	
2.1.	Основы методики физического воспитания	2				2	
2.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	14				14	
2.3.	Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений	20				20	
2.4.	Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры	8				8	
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2				2	

2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2				2	
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2	
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2				2	
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2				2	
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2				2	
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2				2	
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2				2	
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2				2	
2.14.	Организация и проведение спортивных соревнований	2				2	
3.	Контрольный раздел	4				4	
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2				2	
3.2.	Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния	2				2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>		<b>4</b>		<b>68</b>	<b>Зачет</b>

### **4.3. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

#### *1. Теоретический раздел*

#### *Тема 1.1. Физическая культура и спорт. Введение в предмет (лекция).*

Общая характеристика физической культуры и спорта. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура личности. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Московском гуманитарном университете.

*Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающегося (лекция)*

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Мотивы формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Возможные формы организации оздоровительной тренировки в Московском гуманитарном университете.

*2. Методико-практический раздел*

*Тема 2.1. Основы методики физического воспитания (методико-практическое занятие)*

Ознакомление обучающихся с порядком освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Распределение обучающихся по группам (основная, подготовительная, специальная медицинская) для занятий. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Методические принципы, средства и методы физического воспитания. Основы методики обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных качеств. Формы занятий физическими упражнениями.

*Тема 2.2. Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке (методико-практические занятия для студентов основной и подготовительной медицинской группы)*

Подготовка мест для оздоровительных занятий с использованием средств и методов легкой атлетики. Подбор спортивного инвентаря. Основные средства легкой атлетики: физические упражнения как главные специфические средства спортивной тренировки, гигиенические факторы, естественные силы природы. Беговые упражнения, прыжки, метания. Специальные упражнения бегуна. Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения метателя.

Методы тренировки, используемые в легкой атлетике. Метод строго регламентированного упражнения. Повторный, переменный, интервальный метод. Метод круговой тренировки. Игровой, соревновательный метод.

Применение средств и методов легкой атлетики для оздоровительной тренировки с учетом возраста, гендерных различий и морфофункциональных особенностей занимающихся.

*Тема 2.2. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке (методико-практические занятия для студентов специальной медицинской группы)*

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.

*Тема 2.3. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке (методико-практические занятия для студентов основной и подготовительной медицинской группы)*

Средства тренировки, используемые в подвижных играх. Правила подбора и подготовки спортивного инвентаря для оздоровительных занятий подвижными играми.

Средства спортивной тренировки в спортивных играх (волейболе, бадминтоне, баскетболе). Основные и вспомогательные (общеразвивающие и специально-подготовительные) упражнения. Правила подбора и подготовки спортивного инвентаря для оздоровительных занятий спортивными играми.

Методы обучения в спортивных и подвижных играх (словесные, наглядные, практические). Методы тренировки, используемые в подвижных и спортивных играх.

Применение средств и методов подвижных и спортивных игр для оздоровительной тренировки различного контингента занимающихся.

Применение средств и методов волейбола, бадминтона и баскетбола в оздоровительной тренировке с учетом возраста, гендерных различий и морфофункциональных особенностей занимающихся.

*Тема 2.3. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений (методико-практические занятия для студентов специальной медицинской группы)*

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями).

Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные шаги. Танцевальные упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов.

Упражнения из восточных систем оздоровления. Стретчинг.

Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко).

Методика использования упражнений из оздоровительных систем в оздоровительной тренировке.

Использование специальных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

*Тема 2.4. Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке (методико-практические занятия для студентов основной и подготовительной медицинской группы)*

Правила пользования и подготовка лыжного инвентаря.

Основные средства лыжного спорта: физические упражнения (упражнения основного вида лыжного спорта; общеразвивающие упражнения; специальные упражнения – специально подготовительные, специально подводящие; тренажерные устройства, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Способы передвижения на лыжах. Основные стойки лыжника, классические лыжные ходы, коньковый ход, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и неровностей, спуски со склонов, торможения, повороты на месте и в движении.

Методы тренировки, используемые в лыжных гонках. Общая и специальная физическая подготовка лыжника.

Применение средств и методов лыжного спорта для оздоровительной тренировки у лиц разного возраста и пола.

*Тема 2.4. Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры (методико-практические занятия для студентов специальной медицинской группы)*

Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Общая характеристика адаптивной физической культуры. Основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.

*Тема 2.5. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками (методико-практическое занятие)*

Методика начального разучивания движения: создание общего представления о рациональных способах выполнения двигательного действия, предупреждение и устранение грубых ошибок, особенности состава методов при разучивании движения. Особенности состава методов и порядок их применения на этапе углубленного разучивания движения. Методика закрепления двигательного действия.

*Тема 2.6. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств (методико-практическое занятие)*

Основы методики развития силовых способностей: основные направления в методике воспитания силы; правила регулирования дыхания и выбор положения тела; сочетание упражнений общего и локального воздействия. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости. Средства и методы развития выносливости.

*Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (методико-практическое занятие)*

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных

занятий у лиц разного возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

*Тема 2.8. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью (методико-практическое занятие)*

Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.

*Тема 2.9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (методико-практическое занятие)*

Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Основные методы и показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

*Тема 2.10. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма (методико-практическое занятие)*

Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Методы самоконтроля за самочувствием, сном, аппетитом, потоотделением, болевыми ощущениями, массой тела, пульсом и артериальным давлением. Методика ведения дневника самоконтроля. Соматоскопические и соматометрические методы в оценке физического развития. Определение оценочных индексов физического развития.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов. Оценка функций дыхания. Определение частоты дыхания и жизненной емкости легких. Методика проведения проб. Оценка функционального состояния нервной системы. Методика проведения функциональных проб. Определение физической работоспособности по К. Куперу.

*Тема 2.11. Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой (методико-практическое занятие)*

Методика проведения тестирования уровня общей физической подготовленности. Тесты для оценки развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и гибкости. Определение уровня развития двигательных качеств с использованием измерительных устройств.

Методика проведения тестирования специальной физической и спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта. Оценка результатов тестирования.

*2.12. Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка (методико-практическое занятие)*

Основы спортивной тренировки в базовых видах спорта. Разделы спортивной подготовки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка, их цели и задачи.

Зоны интенсивности физических нагрузок. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения в базовых видах спорта. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Средства восстановления работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

*2.13. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений (методико-практическое занятие)*

Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия по базовым видам спорта. Составление плана-конспекта тренировки. Приобретение навыков подачи команд и руководства группой. Проведение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Учет и анализ воздействия физических упражнений с оздоровительной направленностью.

*2.14. Организация и проведение спортивных соревнований (методико-практическое занятие)*

Система спортивных соревнований в базовых видах спорта. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу, баскетболу, бадминтону. Единая всероссийская спортивная классификация.

### *3. Контрольный раздел*

*Тема 3.1. Определение уровня овладения методическими знаниями по физической культуре и спорту (методико-практическое занятие)*

*Тема 3.2. Тестирование общей физической подготовленности (методико-практическое занятие для студентов основной и подготовительной медицинской группы). Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния (методико-практическое занятие для студентов специальной медицинской группы)*

**5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

**5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Общекультурные компетенции (ОК), закреплённые за дисциплиной:**



ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе овладения данной компетенцией, обучающийся должен:

*Знать:* научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни

*Уметь:* творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Владеть:* средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Схема фонда оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, отражающая этапы формирования компетенций, проводимой в форме зачёта**

*Для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы*

№ п/п	Раздел рабочей программы дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала)
1.	Теоретический	ОК-10	<b>№1-8, 10-20</b>
2.	Методико-практический		<b>№21-24, 28-33, 58-62, 66-78, 80</b>
3.	Контрольный		<b>№34-41</b>

*Для обучающихся специальной медицинской группы*

№ п/п	Раздел рабочей программы дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала)
1.	Теоретический	ОК-10	<b>№1-3, 7-20</b>
2.	Методико-практический		<b>№25-33</b>
3.	Контрольный		<b>№42-57, 62-65, 72-76, 78-80</b>

## 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
ОК-10	Низкий	<p><i>Знать:</i> отдельные научно-практические положения физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать отдельные средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> отдельными средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>	удовлетворительно
	Средний	<p><i>Знать:</i> основные научно-практические положения физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> в целом использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> основными средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	хорошо
	Высокий	<p><i>Знать:</i> в полном объеме научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> большим набором средств и методов физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	отлично

## 5.3. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине

### Задания на проверку сформированности первого компонента компетенций – «знать»

Раскрыть основное содержание следующих вопросов:

1. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни обучающегося.
3. Основы методики физического воспитания.
4. Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке.

5. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке.
6. Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке.
7. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке.
8. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений.
9. Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры.
10. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
11. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.
14. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.
16. Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
17. Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
20. Организация и проведение спортивных соревнований.

**Задания на проверку сформированности  
второго компонента компетенций – «Уметь»**

*Выполнить следующие задания:*

21. Подобрать средства и методы легкой атлетики для оздоровительной тренировки.
22. Подобрать средства и методы волейбола для оздоровительной тренировки.
23. Подобрать средства и методы баскетбола для оздоровительной тренировки.
24. Подобрать средства и методы лыжного спорта для оздоровительной тренировки.
25. Подобрать средства и методы базовых видов спорта для оздоровительной тренировки.
26. Подобрать средства и методы оздоровительных систем физических упражнений для оздоровительной тренировки.
27. Подобрать средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры с учетом нозологии.

28. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития быстроты.

29. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития выносливости.

30. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития силовых способностей.

31. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития скоростно-силовых способностей.

32. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития гибкости.

33. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития координационных способностей.

*Выполнить контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности (для обучающихся основной группы)*

№ п/п	Тест	Результат, оценка (балл)		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
<b>Девушки</b>				
34.	Прыжок в длину с места (см) <sup>4</sup>	160-164	165–195	> 195
35.	Отжимания (кол-во раз) <sup>5</sup>	5-7	8-15	> 15
36.	Бег 1000 м (мин, сек) <sup>6</sup>	5'40// - 6'10//	4'40// - 5'40//	< 4'40//
37.	Упр. на пресс за 1 мин. <sup>7</sup>	20-29	30-39	≥ 40
<b>Юноши</b>				
38.	Прыжок в длину с места (см)	200-210	210–230	> 230
39.	Подтягивания (кол-во раз) <sup>8</sup>	5-6	7-12	> 12
40.	Бег 1000 м (мин, сек)	4'30// - 5'10//	3'50// - 4'30//	< 3'50//
41.	Упр. на пресс за 1 мин.	25-34	35-44	≥ 45

*Выполнить тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы, подбираются с учетом нозологии)*

42. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).

<sup>4</sup> Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

<sup>5</sup> Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых обучающаяся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).

<sup>6</sup> Тест выполняется с высокого старта.

<sup>7</sup> Упражнения на пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа до положения сидя) выполняются на гимнастических матах из исходного положения лежа на спине с согнутыми коленями под углом 90° и фиксацией голеностопных суставов.

<sup>8</sup> Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

43. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
44. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
45. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
46. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
47. Экскурсия грудной клетки.
48. Весоростовой коэффициент.
49. Плечевой индекс.
50. Силовой индекс мышц кисти.
51. Индекс массы тела.
52. Индекс Робинсона.
53. Проба Штанге и Генчи.
54. Теппинг-тест.
55. Проба Руффье.
56. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
57. Гарвардский степ-тест.

**Задания на проверку сформированности  
третьего компонента компетенций – «Владеть»**

*Выполнить следующие задания:*

58. Продemonстрировать средства легкой атлетики.
59. Продemonстрировать средства волейбола.
60. Продemonстрировать средства баскетбола.
61. Продemonстрировать средства лыжного спорта.
62. Продemonстрировать способ овладения жизненно важными умениями и навыками (на примере одного из умений).
63. Продemonстрировать средства базовых видов спорта.
64. Продemonстрировать средства оздоровительных систем физических упражнений.
65. Продemonстрировать средства лечебной и адаптивной физической культуры с учетом нозологии.
66. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития быстроты.
67. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития выносливости.
68. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития силовых способностей.
69. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития скоростно-силовых способностей.
70. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития гибкости.
71. Продemonстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития координационных способностей.

72. Подготовить и провести самостоятельное занятие физическими упражнениями.

73. Составить индивидуальную программу занятий с оздоровительной направленностью.

74. Провести самоконтроль при занятиях физической культурой и/или спортом.

75. Провести самооценку уровня физической подготовленности.

76. Составить план тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

77. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

78. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по системе физических упражнений.

79. Составить план-конспект занятия по лечебной физической культуре.

80. Составить Положение о проведении спортивных соревнований.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

– *входной контроль* заключается в определении исходного уровня общей физической подготовленности, первоначальных знаний, умений и навыков по физической культуре и базовым видам спорта;

– *текущий контроль* качества усвоения учебного материала состоит в проведении тестов в конце разделов курса, а так же в отработке методико-практических навыков, активность на методико-практических занятиях;

– *рубежный контроль* – зачет.

Рейтинговая оценка по данной дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

*Положение о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

1. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения обучающихся и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде зачета.

2. Для методико-практических занятий физической культурой спортом в соответствии с состоянием здоровья обучающиеся очной формы обучения распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Оценка знаний и умений обучающихся осуществляется в соответствии с требованиями каждой группы.

3. Учебный материал дисциплины в семестрах разделен на три раздела (теоретический, методико-практический и контрольный). В разделах выделены модули, по которым возможно набрать определенное количество баллов (см. рейтинг-лист). Каждый учебный модуль завершается определенной формой

промежуточного контроля для получения балльно-рейтинговой оценки качества учебной работы обучающегося.

4. На изучаемую дисциплину в одном семестре отводится 100 баллов. Для получения зачета по дисциплине необходимо набрать не менее 50 баллов.

Обучающиеся подготовительного отделения освобождаются от тестирования общей физической подготовленности и участвуют в нем в качестве помощников преподавателя.

Обучающиеся специального медицинского отделения, имеющие ограничения по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя по каждой теме.

5. Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель должен оценить работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

6. Обучающийся, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.

7. Контроль знаний (в баллах) в семестре осуществляется ведущим преподавателем в сроки, определенные планом-графиком.

8. Успевающим по дисциплине считается обучающийся, если он на текущий момент выполняет план-график с текущим рейтингом по дисциплине не менее 50 %.

9. По окончании семестра и года вычисляется рейтинг по дисциплине, определяемый как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

#### Рейтинг-лист по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Посещаемость занятий в течение семестра	1 занятие	2
2	Выполнение теоретического или методического задания	1 задание по теме	4
3.	Участие в соревнованиях (для студентов специальной медицинской группы – помощь в организации и судействе)	Участие	10
		Призовое место	20
		Первое место	30
		Помощь в организации и судействе	20
4.	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности или функциональных проб (для студентов специальной медицинской группы)	«3»	10
		«4»	15
		«5»	20
5.	Компьютерное тестирование знаний по физической культуре и спорту	50% правильных ответов	10
		70% правильных ответов	15
		90% правильных ответов	20
<b>СУММАРНЫЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЕТА – 50 баллов</b>			

## **6. Методические рекомендации преподавателям по технологии реализации дисциплины**

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» преподавателям следует использовать соответствующие образовательные технологии для изложения учебного материала, который распределяется по теоретическому, методико-практическому и контрольному разделам программы.

Теоретический раздел предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре.

При чтении лекционного материала занятия могут проходить с использованием:

– информационно-коммуникационных образовательных технологий: лекция-визуализация – изложение содержания каждой темы сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в среде программы Microsoft Powerpoint)

– интерактивных технологий (лекция «обратной связи» – лекция–провокация, в которой часть материала приводится с заранее запланированными ошибками, после чего завязывается лекция-беседа, лекция-дискуссия).

Методико-практический раздел направлен на овладение средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности. Методико-практический раздел реализуется с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий на основе методов, направленных на приобретение знаний, овладение двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных способностей. Особое место необходимо отводить игровому методу, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Также важное место следует отводить соревновательному методу, используемому для стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения обучающимися учебного материала. Критерием эффективности освоения учебного материала обучающимся является рейтинговая оценка результатов соответствующих разделов программы.



С целью повышения эффективности учебного процесса, в отдельной части методико-практических занятий (методико-практический и контрольный разделы) используются:

- *интерактивные технологии*, например, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (проводится в заключительной части занятия после выполнения упражнений с физической нагрузкой);
- *инновационные методы*: использование медиаресурсов, энциклопедий, электронных библиотек и Интернет, программно-педагогических тестовых заданий для проверки методико-практических знаний обучающихся.

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

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционного и практического типа) и самостоятельную работу обучающихся.

### **7.1. Методические указания по подготовке к занятиям лекционного типа**

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом, разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, систематизирует учебный материал, ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к занятиям лекционного типа заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Для подготовки к занятиям лекционного типа используйте учебно-методические материалы по дисциплине, расположенные в электронной образовательной среде Университета на платформе Moodle.

### **7.2. Методические указания по подготовке к занятиям практического типа**

Особенность занятий практического типа (методико-практические занятия) заключается в направленности на формирование умений обучающихся использовать имеющиеся знания, применять средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке для повышения уровня своей физической

подготовленности и морфофункционального состояния с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При подготовке к занятиям практического типа:

- ознакомьтесь с учебным материалом, относящимся к данному методико-практическому занятию по учебнику и/или учебным пособиям;

- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до методико-практического занятия).

- определите пульс и артериальное давление в состоянии покоя в утренние часы, а также свое субъективное самочувствие (можно по методике САН). В случае отклонения показателей от нормы сообщите об этом преподавателю перед занятием;

- выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики;

- подготовьте спортивную форму, соответствующую тематике занятий (для спортивного зала, для стадиона в осенне-весенний период, для лыжной подготовки в зимний период).

Для подготовки к занятиям практического типа используйте учебно-методические материалы по дисциплине, расположенные в электронной образовательной среде Университета на платформе Moodle.

### **7.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающегося**

Самостоятельная работа – важная составляющая часть высшего образования. Ее организация во многом определяет эффективность учебного процесса и способствует выработке навыков самообразования. Самостоятельная работа включает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям, зачету, подготовку рефератов и выполнение заданий. Эта подготовка состоит в знакомстве с содержанием глав учебников и учебных пособий, указанных в разделе «Основная литература», и выполнении заданий, расположенных в электронной образовательной среде Университета на платформе Moodle.

При подготовке реферата по избранной тематике необходимо пользоваться литературой, приведенной в разделах «Основная литература», «Дополнительная литература», а также электронными ресурсами, представленными в разделе «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы» настоящей программы. Реферат должен быть изложен на 5-8 страницах машинописного текста (шрифт Times New Roman, кегль 14), включать титульный лист, введение, 1-4 раздела с содержанием материала, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

При составлении комплексов физических упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики, индивидуальных программ самостоятельных занятий помимо приведенных в программе литературных источников можно использовать Интернет-ресурсы. Оформление работы проводится аналогично оформлению реферата. Основное содержание работы целесообразно представить в виде таблицы со следующими столбцами: 1 – №

п/п, 2 – описание упражнения, 3 – дозировка, 4 – методические рекомендации по выполнению упражнения.

При подготовке к проведению самостоятельного занятия необходимо составить план-конспект занятия и представить его на проверку преподавателю до проведения занятия.

При подготовке материалов для проведения соревнований составляется «Положение о проведении соревнований» по образцу, представленному преподавателем.

Подготовка мультимедийных презентаций осуществляется в программе Microsoft Power Point и должна состоять из 15-20 слайдов, включая введение, содержание темы, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

Для самостоятельной подготовки по дисциплине используйте учебно-методические материалы по дисциплине, расположенные в электронной образовательной среде Университета на платформе Moodle.

#### **7.4. Методические рекомендации по подготовке к зачету**

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой по дисциплине;
- перечнем компетенций, которыми обучающийся должен владеть по окончании изучения курса;
- учебно-тематическим планом дисциплины,
- контрольными мероприятиями,
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, электронными ресурсами.
- Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- контрольными тестами для оценки общей физической подготовленности и методикой их выполнения;
- перечнем вопросов для подготовки к зачету.

Систематическое выполнение учебной работы на аудиторных занятиях лекционного и практического типа позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

*Основная литература:*

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — С.: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>

2. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М. : Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

*Дополнительная литература:*

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

4. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История физической культуры и спорта: учебник. – М., Советский спорт, 2017. – 432 с. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/213213>

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М.Макарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

8. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. – М. : Изд. центр «Академия», 2013. — 480 с.

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:*

1. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.valeo.edu.ru>

2. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru>

4. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

6. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на современных спортивных сооружениях с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря: спортивном комплексе; открытых плоскостных сооружениях; лыжной базе, рассчитанной на 100 пар лыж.

Спортивный комплекс включает:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24 секунд, инвентарем для спортивных игр;

- малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м<sup>2</sup>; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками;

- тренажерный зал общей площадью 120 м<sup>2</sup> (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;

- плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м<sup>2</sup> (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аквааэробикой.

Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67 м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;

- спортивную площадку размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;

- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;

- площадку для пляжного волейбола;

- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

Теоретический раздел дисциплины обеспечивается мультимедийным сопровождением. Все темы курса имеют учебно-методическое сопровождение в электронной образовательной среде на платформе Moodle.

Помещения для самостоятельной работы студентов: читальный зал библиотеки МосГУ, аудитории №107, №514, №417, №225 (3 учебный корпус), аудитория №16 (1 учебный корпус), аудитория №311 (учебный корпус В), аудитория №35 (2 учебный корпус), укомплектованные специализированной мебелью и оснащенный компьютерной техникой с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В качестве лицензионного программного обеспечения используется MS Office.

## **10. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями**

Обучающиеся-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» зачисляются в специальную медицинскую группу. Для данной категории обучающихся устанавливается особый порядок освоения дисциплины, основанный на соблюдении принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в АНО ВО Московский гуманитарный университет».

Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность заниматься либо в малой подгруппе в соответствии с нозологией с использованием подвижных занятий адаптивной физкультурой на открытых плоскостных сооружениях и/или в спортивном зале, либо индивидуально. Для обучающихся с ограничениями передвижения организуются занятия на открытых плоскостных сооружениях.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей, предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ проводят преподаватели, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.