

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Агабемян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 13.12.2023 09:30:48

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa1234567890abcdef

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар)**

**(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

\_\_\_\_\_ Н.И. Севрюгина

20 ноября 2023 г.

**Б1.О.04.02**

**МОДУЛЬ, ФОРМИРУЮЩИЙ КОМПЕТЕНЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Физическая культура и спорт**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Учебный план 54.03.01 Дизайн

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1

аудиторные занятия 48

самостоятельная работа 23,8

контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |      | Итого |      |
|---|---------|------|-------|------|
|   | уп      | рп   |       |      |
| Неделя                                    | 15 5/6  |      |       |      |
| Вид занятий                               | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Лекции                                    | 16      | 16   | 16    | 16   |
| Практические                              | 32      | 32   | 32    | 32   |
| Контактная работа<br>на аттестации        | 0,2     | 0,2  | 0,2   | 0,2  |
| Итого ауд.                                | 48      | 48   | 48    | 48   |
| Контактная работа                         | 48,2    | 48,2 | 48,2  | 48,2 |
| Сам. работа                               | 23,8    | 23,8 | 23,8  | 23,8 |
| Итого                                     | 72      | 72   | 72    | 72   |

Программу составил(и):

*Препод., Тиньгаев Е.Г.;Препод., Борисова А.В.*

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1015)

составлена на основании учебного плана:

54.03.01 Дизайн

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Петракова

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  |  |
|---|--|
| 1.1   | формирование   |
| 1.2   | физической культуры личности и способности целенаправленного использования       |
| 1.3   | разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления   |
| 1.4   | здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной |
| 1.5   | деятельности.  |
| Задачи: Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида. |  |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |   |
|--|---|
| Цикл (раздел) ОП:  | Б1.О.04   |
| <b>2.1</b>   | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1  | общая физическая подготовка   |
| <b>2.2</b>   | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1  | Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка  |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения   |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>   |                                  |
| <b>УК-6.1: Знает особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретикометодологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений</b> |                                  |
| <b>Знать</b>   |                                  |
| Уровень 1  | основные принципы самовоспитания |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |  |                |       |   |                                |               |
|---|--|----------------|-------|---|--------------------------------|---------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                               | Литература и эл. ресурсы       | Практ . подг. |
|   | <b>Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>  |                |       |   |                                |               |
| 1.1   | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/  | 1              | 4     | УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 |               |
| 1.2   | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/   | 1              | 8     |   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 |               |
| 1.3   | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1              | 8     |   |                                |               |
|   | <b>Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</b>  |                |       |   |                                |               |
| 2.1   | Здоровье человека как ценность /Лек/   | 1              | 4     |   |                                |               |
| 2.2   | Здоровье человека как ценность /Пр/  | 1              | 8     |   |                                |               |

|     |  |   |     |  |  |  |
|-----|--|---|-----|--|--|--|
| 2.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 6   |  |  |  |
|     | <b>Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>  |   |     |  |  |  |
| 3.1 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/  | 1 | 4   |  |  |  |
| 3.2 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/   | 1 | 8   |  |  |  |
| 3.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 5   |  |  |  |
|     | <b>Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b>   |   |     |  |  |  |
| 4.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/   | 1 | 4   |  |  |  |
| 4.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/  | 1 | 8   |  |  |  |
| 4.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 4,8 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 5. Зачет</b>   |   |     |  |  |  |
| 5.1 | Зачет /КА/   | 1 | 0,2 |  |  |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
- Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
- Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство".

Основные показатели физического совершенства.

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Возрастные особенности развития.

- Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности

- Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
  - Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека.
- Двигательная активность и здоровье человека.
- Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
  - Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
  - Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
  - Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
  - Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.
- Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
- Средства физического воспитания.
  - Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  - Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
  - Основы обучения двигательным действиям.
  - Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
  - Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
  - Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
  - Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
  - Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
  - Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
  - Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
  - Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Оптимальное дозирование физических нагрузок.
  - Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
  - Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
  - Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовый режим, самоконтроль.
  - Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
  - Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
  - Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
  - Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
  - Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
  - Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
  - Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
  - Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
  - Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История физической культуры и спорта в России.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.
- Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
- Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
- Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

- Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
  - Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
  - Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
  - Основные виды спортивных игр.
  - Основные виды единоборств.
  - Виды бега и их влияние на здоровье человека.
  - Методика развития общей и специальной выносливости.
  - Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
  - Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
  - Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
  - Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
  - Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
  - Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
  - Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания)

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается:
  - а) часть культуры общества и человека+
  - б) процесс развития физических способностей
  - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
  - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
  - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
  - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
  - в) Понижает выносливость и работоспособность
  - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
  - а) 4 часа
  - б) 2 часа+
  - в) 1 час
  - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
  - а) бега
  - б) единоборство
  - в) соревнования на колесницах
  - г) игры+
5. Что является одним из основных физических качеств?
  - а) внимание
  - б) работоспособность
  - в) сила+
  - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
  - а) учебные занятия
  - б) физические упражнения+
  - в) средства обучения
  - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) выносливость+
  - в) быстрота
  - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
  - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - в) Больше активно двигаться+
  - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.+

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?

- а) 5+
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

GETINTENT

ОТМ

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

РЕКЛАМА

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

II вариант.

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+

- г) разбег перед прыжком
2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
- а) Поднимание ног и таза лежа на спине  
б) Повороты и наклоны туловища  
в) Отжимания+  
г) Подтягивание в вися на перекладине+
3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году  
б) 1911 году+  
в) 1912 году  
г) 1916 году
4. Как называется временное снижение работоспособности?
- а) усталость  
б) напряжение  
в) утомление+  
г) передозировка
5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?
- а) 1890  
б) 1894+  
в) 1892  
г) 1896
6. Что означает термин «Олимпиада»?
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+  
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры  
в) синоним Олимпийских игр  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
7. Перечислите главные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+  
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...
- а) соревнований между странами  
б) соревнований по зимним или летним видам спорта  
в) зимних и летних Игр Олимпиады  
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+
9. Что является талисманом Олимпийских игр?
- а) изображение Олимпийского флага  
б) изображение пяти сплетенных колец  
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+  
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач  
б) закаляющих, психологических и философских задач  
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем  
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
- а) прикладную направленность  
б) военную и оздоровительную направленность+  
в) образовательную направленность  
г) воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году  
б) 1911 году+  
в) 1912 году  
г) 1916 году
13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+  
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике  
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках  
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
14. Современное пятиборье не включает:
- а) стрельба  
б) фехтование  
в) гимнастика+  
г) верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
- а) Пьер де Кубертен



|   |
|---|
| б) Алексей Бутовский<br>в) Майкл Килланин<br>г) Деметриус Викелас+<br>16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?<br>а) Н.Орлов<br>б) А.Петров<br>в) Н.Панин – Коломенкин+<br>г) А.Бутовский<br>17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?<br>а) игры отличались миролюбивым характером<br>б) в период проведения игр прекращались войны+<br>в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира<br>г) Олимпийские игры имели мировую известность<br>18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?<br>а) метание копья<br>б) борьба<br>в) бег на один стадию+<br>г) бег на четыре стадия<br>19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?<br>а) долихотром<br>б) панкратион+<br>в) пентатлон<br>г) диаулом<br>20.Организация, руководящая современным олимпийским движением:<br>а) Организация объединенных наций<br>б) Международный совет физического воспитания и спорта<br>в) Международный олимпийский комитет+<br>г) Международная олимпийская академия<br>21.Компонентами здорового образа жизни являются:<br>а) Прием энергетических коктейлей<br>б) Походы в ночной клуб<br>в) Правильное питание и режим дня+<br>г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+ |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструируемым ответом);<br>ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);<br>ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители            | Заглавие  | Издательство, год  |
|------|--------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Каткова А.М.,<br>Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие  | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>      |
| Л1.2 | Лопатин Н.А.,<br>Шульгин А.И.  | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература   | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a> |
| Л1.3 | Дорошенко С.А.,<br>Дергач Е.А. | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379831">http://znanium.com/catalog/document?id=379831</a>                      |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   |
|------|----------------------|--|---|
| Л2.1 | Ким Т.К., Шагин И.В. | Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=375274">http://znanium.com/catalog/document?id=375274</a> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |
| Л2.2  | Худик С.В.,<br>Близневская В.С.   | Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие       | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>                                    |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |   |  |  |
|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |
| Л3.1  |   | Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a> |
| <b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>   |   |  |  |
| Э1  | 1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |  |  |
| <b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |   |  |  |
| 6.3.1.1   | 7-Zip   | Архиватор 7-Zip  | Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |
| 6.3.1.2   | Яндекс Браузер  | Браузер Яндекс Браузер   | Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>                                   |
| 6.3.1.3   | Mozilla Firefox   | Браузер Mozilla Firefox  | Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |
| 6.3.1.4   | LibreOffice   | Офисный пакет LibreOffice  | Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |
| 6.3.1.5   | Etxt Antiplagiat  | Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT  | Freeware   |
| 6.3.1.6   | Apache HTTP Server  | Apache HTTP - веб-сервер   | Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |
| <b>6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                   |   |  |  |
| 6.3.2.1   | Консультант Плюс  | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                              |  |
| 6.3.2.2   | Кодекс – Профессиональные справочные системы  | <a href="https://kodeks.ru">https://kodeks.ru</a>  |  |

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

| Ауд | Наименование  | ПО | Оснащение   |
|-----|---|----|---|
| 1   | Спортивный комплекс   |    | Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь |
| 1   | открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий |    | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.<br>Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные палочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка                                 |

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП). Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершенные части

(разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям). Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос. Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

#### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научно-клуба по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.