

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

Утверждаю

Проректор по образовательной
деятельности

 В.Н. Чумаков
2023 г.

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

Направление подготовки:

43.03.01 Сервис

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы

Сервис в индустрии питания и гостеприимства

Форма обучения

заочная


Гатчина

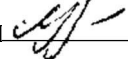
2023

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы – Сервис в индустрии питания и гостеприимства

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

Разработчик:

заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  / Шаронова А.В.;

старший преподаватель кафедры физической культуры  / Мотовичева В.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры 06.09.2023 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  / Шаронова А.В

Руководитель ОП  / Заборовская О.В.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	21
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	22
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23

1. Пояснительная записка

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

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов умственной и физической работоспособности организма, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

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

Задачи дисциплины:

1. понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. знать естественно-биологические и научно- практические основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3. формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобрести личный опыт творческого применения средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

<p>УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1 – использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знания: Роли физической культуры и спорта в формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности требований к физическим качествам, предъявляемых профессией; представлений о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Умения: на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>Навыки: выполнения индивидуальной программы занятий и комплекса физических упражнений для целей формирования должного уровня физической подготовленности ; достижения целей по совершенствованию собственной физической подготовленности, соблюдения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	---	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части для подготовки студентов по направлению 43.03.01 «Сервис» (уровень бакалавриата)

Шифр компетенций	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Дисциплина является первой в компетенции	Валеология Производственная практика (преддипломная практика)

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

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

Курс		1 курс	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		72/2	72/2
Контактная работа	Лекции	4	4
Самостоятельная работа		64	64
Вид промежуточной аттестации (конт. раб./сам. раб.)	Зачет	0,25/3,75	4

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

Распределение часов учебной работы студентов очной формы обучения

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		всего	лекции	практ. занятия	самост. работа	
1 курс						
1	Значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	6	1		5	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении .
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов.	6	1		5	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальноэкологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические

					механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	1	5	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6	1	5	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость,	6		6	Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика

	гибкость).				функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.	6		6	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6		6	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной

					подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6		6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	7		7	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб,

						упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10	Физическая культура и профессиональной деятельности.	7			7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.
Зачет		4		0,25	3,75	
Итого		72	4	0,25	67,75	

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

Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1	Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на вопросы самопроверки	20	Тестирование по изученной теме в СДО Moodle
2	Проведение исследований и постановка задач на физическое самовоспитание под девизом: «Познай себя!» (вес-ростовой показатель; осанка; оценка показателей уровня физического состояния и другие). Оформление дневника самоконтроля (исходные показатели).	10	Консультация преподавателя, устное собеседование, дневник самоконтроля
3	Составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования. Ведение дневника самоконтроля.	34	Консультация преподавателя, устное собеседование, дневник самоконтроля
4	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к экзамену, итоговый тест)	3,75	Устное собеседование, тестирование

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

1. Электронный учебный курс, размещённый в СДО Moodle
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – Москва :КноРус, 2016. – 346 с. – Для бакалавров.
<https://static.myshop.ru/product/pdf/208/2074665.pdf>
3. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

Зачет проводится в виде выполнения теоретического тестирования в СДО Moodle и собеседование по теме реферата.

7.1. Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
2. Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;
3. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра.
4. Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
5. Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни.
6. Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
7. Гипокинезия, гиподинамия
8. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности
9. Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях (открытые площадки, спортзалы)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям.
11. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
12. Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления
13. Оценка функциональной подготовленности с применением
14. функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин. бег (тест К. Купера), проба с 30-ю приседаниями
15. Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы: дня, недели, семестра, учебного года
16. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента
17. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей

18. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний.

19. Организация оптимальной двигательной активности.

20. Организация рационального питания.

21. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человек

22. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений средствами ФКиС после перенесённого заболевания.

23. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности

24. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и (снятия утомления)

7.2. Примерные контрольные тестовые задания в СДО Moodle

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность

- a. жиры и углеводы
- b. вода, белки, жиры и углеводы
- c. белки, жиры, углеводы
- d. белки, жиры, углеводы, минеральные соли

2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?

Выберите один ответ:

- a. углеводы
- b. минеральные вещества
- c. белки
- d. жиры

3. Важнейшим средством профилактики негативных последствий от факторов окружающей среды является:

- a. занятия физическими упражнениями
- b. закаливание
- c. утренняя гимнастика
- d. все варианты верны

4. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- a. охрана окружающей среды
- b. здоровый образ жизни
- c. экологическая безопасность
- d. вакцинация

5. Здоровый образ жизни включает в себя:
- a. все варианты верны
 - b. доступность квалифицированной медицинской помощи
 - c. охрану окружающей среды
 - d. улучшение условий труда
6. Что такое двигательная активность?
- a. Занятие физической культурой и спортом
 - b. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - c. Количество движений, необходимых для работы организма
 - d. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
7. Что такое личная гигиена?
- a. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - b. Правила ухода за телом, кожей, зубами
 - c. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 - d. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
8. Здоровье – это состояние полного...
- a. социального благополучия
 - b. все варианты верны
 - c. духовного благополучия
 - d. физического благополучия
9. Главное условие поддержание здоровья?
- a. занятия физической культурой и спортом
 - b. здоровый образ жизни
 - c. гомеостаз
 - d. все ответы верны
10. Что такое закаливание?
- a. Перечень процедур для воздействия на организм холода
 - b. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 - c. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - d. Купание в зимнее время
11. Здоровый образ жизни – это ...
- a. Занятия физической культурой

б. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

с. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

д. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Что такое витамины?

а. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

б. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

с. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов

д. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

13. Назовите основные двигательные качества

а. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

б. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

с. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

д. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

а. биологические

б. окружающая среда

с. служба здоровья

д. индивидуальный образ жизни

е. наследственность

15. Что такое режим дня?

а. строгое соблюдение определенных правил

б. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

с. порядок выполнения повседневных дел

д. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

Полный комплект представлен в ФОММ.

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

а) нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) <https://constitution.garant.ru/>
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
4. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – Москва: КноРус, 2016. – 346 с. – Для бакалавров. <https://static.myshop.ru/product/pdf/208/2074665.pdf>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 27.11.2022).
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> – Режим доступа: по подписке.

в) дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04714-1. – Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

3. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 311 с. – Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917866/view2>

4. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2017. – 304 с. – Для бакалавров. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf

5. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. – Москва : КноРус, 2017. – 184 с. http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf

г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета «Вестник ЗОЖ» <http://z0j.ru/>
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

- *ролевые игры*, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как

средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

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

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины *«Физическая культура и спорт»*:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём двигательной активности в урочной форме)
- самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме);
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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

Программное обеспечение:

1. Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
2. Пакет офисных программ (Microsoft Office *Проприетарная*);
3. Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
4. Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
5. Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

1. Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL.

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

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	1
3.	Специализированные аудитории:	
	учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
5.	Спортивный зал:	
	Тренажеры: эллиптический тренажер, велотренажер, скамья для пресса, гири	1
	Гимнастический инвентарь: скакалки, степ-платформы, коврики, обручи, шведские стенки, турники, гимнастические скамейки, гимнастические маты	1
	Игровой инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса, ракетки, воланы для бадминтона, мячи футбольные, мячи волейбольные, волейбольная сетка, стойки, мячи баскетбольные, кольца баскетбольные стационарные, насосы	1