

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Валерий Леонидович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.06.2022 10:22:12  
Уникальный программный ключ:  
cd88b5a606932c154bc0267765932ddf0b76b234

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

*Экономический факультет  
Кафедра экономики*

Утверждаю:  
  
\_\_\_\_\_  
(должность: Ректор, проректор)  
*Бахметьев В.А.*  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**  
**38.03.03 «Управление персоналом»**  
*(профиль – Управление персоналом организации)*

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная, заочная

Москва, 2021 г.

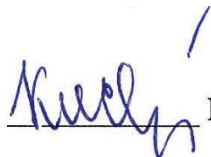
Программу подготовил(и):  
Гурова Ю.В.

Рабочая программа дисциплины  
**«Физическая культура и спорт»**

1. Федеральным государственным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 955 от «12» августа 2020 г., зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 августа 2020 г. № 59446), составлена на основании учебного плана: Управление персоналом направленность «Управление персоналом организации», Профессиональный стандарт 07.003 «Специалист управлению персоналом» (приказ №691н Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 6 октября 2015 г.);

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Экономики  
Протокол от 22 июня 2021 г. №10

Зав. кафедрой



Киселев В.В.

## Цель освоения дисциплины

формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.08 относится к блоку «Дисциплины» обязательной части образовательной программы.

Изучение данной дисциплины необходимо для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды и наименование компетенции	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УИК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и</i>	В результате освоения дисциплины обучающийся должен: <i>Знать:</i> - знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ); - основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке; - основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями; - врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание; - производственная физическая культура, производственная гимнастика;

	<p><i>умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</i>  <i>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i></p>	<p>- профилактика спортивного травматизма  <i>Уметь:</i>  - владеть системой практических умений;  - уметь выбрать эффективные способы решения задач;  - эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;  - методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;  - постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;  - обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;  - определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;  - эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.  <i>Владеть:</i>  - методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом;  - иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;  - владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;  - навыками владения основами обучения движениям;  - навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.</p>
--	--	--

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 академических часа.

на занятия лекционного типа по очно-заочной форме -14 часов, по заочной - 4 ч.

Самостоятельная работа составляет соответственно 54 и 64 часа.

На подготовку к зачету отводится 4 часов.

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

**4.1. Тематические разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код формируемой компетенции
1	Физическая культура в	Понятийный аппарат в области физической	УК-7

	<p>общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>культуры и спорта. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом. Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями</p>	
2	<p>Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.</p>	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений). Дыхательная система организма. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности. Железы внутренней секреции. Сенсорные системы. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия</p>	УК-7
3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики. Рациональное питание при занятиях спортом. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Способы повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях</p>	УК-7

		физическими упражнениями.	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Объективные и субъективные факторы обучения. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра. Влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность организма человека. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение семестра и в экзаменационный период. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК-7
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы занятий, возрастные и гендерные особенности их содержания. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: задачи, содержание, субъективные и объективные показатели, методы оценки физической подготовленности, диагностика функционального состояния организма. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях	УК-7

**5.2. Разделы дисциплины, виды учебных занятий и формы текущего контроля успеваемости по очно-заочной форме:**

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы СРС
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий			На СРС	
			Л	ПЗ	ИЗ		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при	12	2			10	Реферирование литературы

	занятиях физическими упражнениями						
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	14	2			12	Реферирование литературы
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	14	4			10	Реферирование литературы
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	14	2			12	Реферирование литературы
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	14	4			10	Реферирование литературы
	Зачет	4					
<b>ИТОГО:</b>		72	14			54	

**5.3. Разделы дисциплины, виды учебных занятий и формы текущего контроля успеваемости по заочной форме:**

№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы СРС
		Всего (вкл. СРС)	На контактную работу по видам учебных занятий			На СРС	
			Л	ПЗ	ИЗ		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	12	0,5			11,5	Реферирование литературы
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	14	0,5			11,5	Реферирование литературы
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	14	1			13	Реферирование литературы
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	14	1			13	Реферирование литературы

	работоспособности					
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	14	1		13	Реферирование литературы
	Зачет	4				
ИТОГО:		72	4		54	

### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание СРС	Контроль
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	работа с пройденным материалом по конспектам лекций и учебнику	Письменное домашнее задание/тест
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические эффекты физических упражнений.	работа с пройденным материалом по конспектам лекций и учебнику	Письменное домашнее задание/тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	работа с пройденным материалом по конспектам лекций и учебнику	Письменное домашнее задание/тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	работа с пройденным материалом по конспектам лекций и учебнику	Письменное домашнее задание/тест
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.	работа с пройденным материалом по конспектам лекций и учебнику	Письменное домашнее задание/тест

### 6. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### 6.1. Общие условия

Промежуточная аттестация проводится в 1 семестре в форме зачета.

#### 6.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Код комп	Показатели достижения	Критерии и шкала оценивания	Перечень оценочных
----------	-----------------------	-----------------------------	--------------------



критерии	результатов обучения					средств
		Отлично	Хорошо	Удовл	Неудовл.	
УК-7	<p><i>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</i></p> <p><i>УИК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</i></p> <p><i>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i></p>	<p>Ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдают нормы литературной речи.</p>	<p>Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдают нормы литературной речи.</p>	<p>Допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи. Отмечается слабое владение терминологией.</p>	<p>Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.</p>	<p>Опрос, письменно домашнее задание, тест</p>

### 6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Письменное домашнее задание.

Темы 1, 2, 3, 4, 5

1. По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.
2. Оцените собственное физическое состояние, используя одну из доступных диагностических экспресс-методик.
3. Разработайте для себя рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии и "Программу саморазвития здорового стиля жизни".
4. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты (двигательно-координационных способностей, выносливости).
5. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
6. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости (силы).

7. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
8. Разработайте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Придумайте травмоопасную ситуацию, которая могла бы произойти на занятии по физической культуре в вашей группе (по любому виду двигательной активности) и подробно проанализируйте организационные, методические, погодные, дисциплинарные и др. причины её возникновения, а также разработайте порядок действий по оказанию первой помощи травмировавшемуся.

## **2. Тестирование**

Темы 1, 2, 3, 4, 5

Примеры тестовых вопросов:

1. Какую функцию в организме осуществляют клетки крови - эритроциты?

Ответ 1: Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

Ответ 2: Регулируют рН крови.

Ответ 3: Транспорт кислорода из легких к тканям.

Ответ 4: Обеспечение свертываемости крови.

2. Образовательная функция физической культуры заключается в

Ответ 1: всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

3. Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;

Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:

Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

5. К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:

Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

Ответ 3: наличие аппетита;

Ответ 4: устойчивость хорошего настроения;

Ответ 5: частота сердечных сокращений;

Ответ 6: все вышеперечисленные ответы правильные.

6. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

Ответ 1: Аэробные.

Ответ 2: Анаэробные.

Ответ 3: Изометрические.

Ответ 4: Статические.

Ответ 5: Ациклические.

Ответ 6: Соревновательные.

7. Что из перечисленного НЕ относится к циклическим видам физических упражнений?

Ответ 1: Спринтерский бег. Ответ

2: Бег по пересеченной местности. Ответ

3: Велогонки. Ответ

4: Плавание. Ответ

5: Гимнастические упражнения.

Ответ 6: Академическая гребля.

8. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в

Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;

Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;

Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;

Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

9. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объём крови

Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

10. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

Ответ 1: больше;

Ответ 2: меньше;

Ответ 3: не отличается.

### **Вопросы к зачету.**

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.

2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.

3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.

4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.

7. Структура и содержание физической культуры личности.

8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

9. Костная система организма и ее функции.

10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).

11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.

15. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.

16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.

17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.
19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.
44. Гибкость: средства и методы развития.
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства. Программа дисциплины "Физическая культура и спорт".
50. Методы определения физического развития и физической работоспособности. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.

#### **Критерии оценки зачета:**

Оценка «зачтено» ставится студентам, успешно обучающимся по данной дисциплине в семестре и не имеющим задолженностей по результатам текущего контроля и ответившим на вопросы (задания) к зачету.

Оценка «не зачтено» ставится студенту, имеющему задолженности по результатам текущего контроля и /или не ответившему на вопросы (задания) к зачету по данной дисциплине.

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Лекция - диалог
2. Решение ситуационных заданий

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

### **а) Основная литература**

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>
2. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

### **б) Дополнительная литература**

1. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 14 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63317.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html>
4. Физическая культура: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины**

1. Спортивная энциклопедия - <http://sportwiki.ru>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru>
3. Научный портал «Теория. Ру» - <http://www.teoriya.ru/>
4. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru>

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

Цель данных методических указаний - оптимизация процесса изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», а также содействие в выполнении студентами различных форм самостоятельной работы.

1. Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний. В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя «белых пятен» в освоении материала. Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее - РПД), с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее - следует обратиться к методическим разработкам по данной дисциплине, имеющимся и на образовательном портале института.

2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям. Поскольку изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

3. Методические рекомендации по работе над конспектом во время проведения лекции и после неё. В ходе лекционных занятий необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Заимствовать опыт ораторского искусства. Желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. Следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе самостоятельного изучения лекционного материала следует изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками,

непредставленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.

4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий. Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.

Т.о. студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы;
- соблюдать требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими. В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.

7. Методические рекомендации студентам по работе с рекомендованной литературой. Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, реферата, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома. Студентам рекомендуется получить в Библиотечно-информационном центре института учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению разделов и тем дисциплины.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература. Основная литература - это учебники и учебные пособия. Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

- в книгах, прежде всего, следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно пролистать весь текст, рассмотрев иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения.

Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книгах или журналах, принадлежащих самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях;
- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание.

Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Записывание помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти» - выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть; - при работе с Интернет-источниками целесообразно также выделять важную информацию.

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

Операционная система – Linux, пакет офисных программ – LibreOffice либо операционная система – Windows, пакет офисных программ – Microsoft Office в зависимости от распределения аудиторий. Учебные аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения занятий лекционного и семинарского типа предлагаются мультимедийные средства: видеопроектор, ноутбук, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Все учебные аудитории соответствуют действующим пожарным правилам и нормам, что позволяет обеспечить проведение всех видов работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

### **13. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены Институтом, или могут использоваться собственные технические средства.



Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий. Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих: для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.