

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 25.01.2023 09:29:56  
Уникальный программный ключ:  
с7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО  
Декан ИЭФ Волков А.Н.



2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**

Шифр и направление подготовки 07.03.01 «Архитектура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Архитектурное проектирование

Форма обучения очная


Выпускающая кафедра Архитектуры и дизайна

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ОФО</b>								
7	72/2	-	36	-	36	-	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>72/2</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

Сочи 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 07.03.01 «Архитектура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017г. № 509


Рабочую программу составил: Лактионова Э.Г., к.п.н., доцент 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

  
подпись

Коновалова Г.М.  
ФИО

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_

  
подпись


\_\_\_\_\_  
ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (указывается наименование совета направления)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

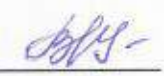
Председатель УМСН \_\_\_\_\_

  
подпись

Киба М.П.  
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
подпись

Васильченко В.В.  
ФИО

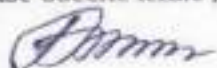
### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол № 7 заседания кафедры от «17» марта 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

5.3 Особенности преподавания дисциплины

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

Рабочая программа переутверждена на 2020-2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «30» июня 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Без внесения изменений.

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «01» 07 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Зд. Вл. - Васильковская Т.А.*

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «29» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой



А.В. Наикова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	12
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	12
5.3 Образовательные технологии	13
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	14
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части блока Б1.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основ физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, владение способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Нет, так как дисциплина завершает формирование компетенции

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>			

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)

Таблица 3

№, тем	Наименование раздел	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы
--------	---------------------	---

	дисциплины	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
<i>7 семестр</i>							
1	Общая физическая подготовка	72	-	36	-	36	-
2	Зачет	-	-	-	-	-	*
ВСЕГО:		72	-	328	-	36	-

#### 4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
<i>7 семестр</i>					
1	Общая физическая подготовка	4	Тема 1: Вводное занятие. 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
2	Общая физическая подготовка	4	Тема 2: Развитие гибкости. Комплекс физических упражнений направленный на развитие гибкости.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
3	Общая физическая подготовка	4	Тема 3: Развитие силы. Комплекс физических упражнения на развитие силы.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
4	Общая физическая подготовка	4	Тема 4: Развитие выносливости. Комплекс физических упражнения на развитие выносливости.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
5	Общая физическая подготовка	4	Тема 5: Развитие быстроты. Комплекс физических упражнения на развитие быстроты.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
6	Общая физическая подготовка	4	Тема 6: Развитие координационных способностей. Комплекс физических упражнения на развитие координационных способностей.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
7	Общая физическая подготовка	4	Тема 7: Подготовка к выполнению контрольных нормативов (тестов) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]

8	Общая физическая подготовка	4	Тема 8: Подготовка к выполнению контрольных нормативов (тестов) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
9	Общая физическая подготовка	4	Тема 9: Выполнение контрольных нормативов (тестов) ВФСК ГТО.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
Итого:		36			

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
<i>7 семестр</i>					
1	Общая физическая подготовка	4	Тема 1: Развитие гибкости. Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к тестированию. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
2	Общая физическая подготовка	4	Тема 2: Развитие силы. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
3	Общая физическая подготовка	4	Тема 3: Развитие силы. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к тестированию.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
4	Общая физическая подготовка	4	Тема 4: Развитие выносливости. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
5	Общая физическая подготовка	4	Тема 5: Развитие выносливости. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. Подготовка к тестированию.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]



6	Общая физическая подготовка	4	Тема 6: Развитие быстроты. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
7	Общая физическая подготовка	4	Тема 7: Развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к тестированию.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
8	Общая физическая подготовка	4	Тема 8: Развитие координационных способностей. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
9	Общая физическая подготовка	4	Тема 9: Развитие координационных способностей. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к тестированию.	(З-УК-7.1, 7.2, 7.3) (У-УК-7.1,7.2, 7.3) (Н-УК-7.1,7.2, 7.3)	[1-7]
Итого:		36			

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 4.2.1. Литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотья. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.-М.:КноРус,2013. - 345с. Гриф МО.

3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>, по паролю. — Загл. с экрана.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.] под ред. И.С. Барчукова, В.Я. Кикотья. — Электрон. Текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/80802.html>, по паролю. – Загл. с экрана.

6. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. Ю.И. Стародымова, О.Ю. Посашкова. - Электрон. Текстовые данные. – Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. – 84с. – 978-5-9585-0701-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html>

7. Федякин А.А. Методика силовой тренировки студентов ВУЗА: методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г.Кортава. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. –41 с.

#### 4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Зав. библиотекой

  
подпись

  
ФИО

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме проведения тестирования, сдачи контрольных нормативов, написания контрольной работы для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля. Учитывается посещаемость учебных занятий. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Содержание текущей аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- перечень вопросов к зачету;
- тесты ВФСК ГТО;
- тематику контрольных работ для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля;
- форму дневника самоконтроля.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
3. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
4. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
5. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
6. Дайте характеристику двигательного качества ловкость. Воспитание ловкости

(координации движений)

7. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.

8. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

9. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?

10. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественнородовых факторов на организм студента?

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде практических и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

**Методические рекомендации по подготовке студентам к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

**Методические рекомендации по подготовке написания контрольной работы для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля.** При написании контрольной работы студентам следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.**

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». К зачету студент должен выполнить:

- тесты ВФСК ГТО;
- выполнение контрольной работы (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ для студентов специальной учебной группы, инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, на защите контрольной работы (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), дневник самоконтроля, зачете.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

-проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.)при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и

инвалиды (предоставление справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS Microsoft Windows – Лицензионные договора Лагуна сервис Windows 10 (Договор №08/16д от 13.01.2015 г.); Лагуна сервис Windows 10 (Договор №06/16гпд от 13.01.2015 г.); Microsoft Office – Бессрочная лицензия (договора № 05/16-ГПД 0318100046815000029-003440-01 от 13.01.2016, 04/16-ГПД 0318100046815000028-003440-01 от 12.01.2016); Антивирус Касперского – Лицензионный договор Договор №39/17д (ВК1000111676/17) от 02.02.2017 г.

- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.

1. Спортивный инвентарь: туристские коврики, перекладина, секундомер, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер.

### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Лицензионный договор №0318100046815000032-0003440-01 (08/16д) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000030-0003440-01 (06/16гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Лицензионный договор №0318100046815000028-003440-01 (04/16-гпд) от 12.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000029-003440-01 (05/16-гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.