

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан экономического факультета

А. А. Тамов

«18» марта 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

направление подготовки 38.03.01 Экономика

направленности Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Финансы и кредит

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

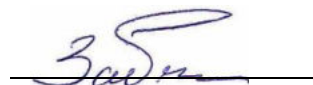
Майкоп,  
2021

Кафедра *физического воспитания*

Составитель (разработчик) программы: *канд. пед. наук, доцент Ю.Б. Тхакумачева*

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *физического воспитания*  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г., протокол №\_\_

Заведующий кафедрой: *канд. пед. наук, доцент А.Г. Заболотный*



Согласовано:

Председатель УМК экономического факультета: *доцент кафедры экономики и управления, канд. экон. наук, доцент С.А. Хатукай*



## Содержание

	стр.
Пояснительная записка	4
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	5
2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы	6
3. Содержание дисциплины (модуля)	6
4. Самостоятельная работа обучающихся	7
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	8
6. Образовательные технологии	13
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)	13
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	18
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	20
10. Лист регистрации изменений	22

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленности: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» и «Финансы и кредит».

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е./ 72 ч.;

контактная работа:

занятия лекционного типа – 26 ч.,

занятия семинарского типа (семинары) – 36 ч.,

иная контактная работа – 0,5 ч.,

контролируемая письменная работа – 0 ч.,

СР – 9,5 ч.,

Ключевые слова: *физическая культура, спорт.*

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»: формирование здорового образа жизни, высокого уровня физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности, моральной стойкости, моральной стойкости высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Задачи дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных умений и навыков;
- формирование высокого уровня развития физической подготовленности на уровне требований ВФСК ГТО.

Таблица 1 — Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
<i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>ИУК-7.1</i> понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<i>Знает:</i> научно-методические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни <i>Умеет:</i> использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <i>Владеет:</i> навыками самоорганизации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.
	<i>ИУК-7.2</i> демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	<i>Знает:</i> роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности <i>Умеет:</i> использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей <i>Владеет:</i> системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

## 2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Таблица 2 — Объем дисциплины (модуля) общая трудоемкость: 2 з.е. / 72 ч.

Форма обучения: *очная*

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		I	II
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Контактная работа:			
занятия лекционного типа	26	12	14
занятия семинарского типа (семинары)	36	18	18
лабораторные занятия	-	-	-
иная контактная работа	0,5	0,25	0,25
контролируемая письменная работа	-	-	-
контроль	-	-	-
Самостоятельная работа (СР)	9,5	5,75	3,75
Курсовая работа (проект)	-	-	-
Вид промежуточного контроля (зачет, экзамен)		зачет	зачет

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

Таблица 3 — Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: *очная*

Семестр I, II

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах					
		Всего	Л	ПЗ	С	ЛР	СР и иная работа
1.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	18	6,5		9		2,5
	<i>Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.</i>						

2.	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	18	6,5		9		2,5
	<i>Контроль уровня физической подготовленности на основе ВФСК ГТО</i>						
3.	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.	18	6,5		9		2,5
	<i>Контроль уровня физической подготовленности на основе ВФСК ГТО.</i>						
4.	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов. 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	18	6,5		9		2,5
	<i>Контроль уровня физической подготовленности на основе ВФСК ГТО.</i>						
<b>Итого:</b>		72	26		36		10

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся

Цели самостоятельной работы — освоить те разделы дисциплины, которые не были затронуты в процессе аудиторных занятий, но предусмотрены рабочей программой, а также расширить границы получаемых знаний, умений и навыков (владений) в процессе дополнительного изучения отдельных тем, решении практических задач, исследования отдельных вопросов дисциплины с помощью учебно-методической литературы; подготовиться к занятиям лекционного и семинарского типа.

*Виды самостоятельной работы:*

- выполнение домашних заданий;
- подготовка рефератов;
- изучение отдельных тем, вопросов, их конспектирование;
- подготовка докладов по отдельным вопросам тем;
- подготовка презентаций по отдельным вопросам тем;

- выполнение домашних контрольных заданий;
- подготовка к занятиям лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущим контрольным мероприятиям;
- другие виды самостоятельной работы студентов.

Таблица 4 — Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Разделы рабочей программы	Форма отчетности
1	Ведение дневника самоконтроля	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дневник самоконтроля
2	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Проведение устного опроса студентов, дискуссия по наиболее актуальным и спорным вопросам. План конспект
3	Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Проведение устного опроса студентов, дискуссия по наиболее актуальным и спорным вопросам План конспект
4	Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.	Все темы	Реферат

#### 4.1. Типы семестровых заданий

1. Подготовка отдельных докладов по темам занятий.
2. Поиск учебных видеофильмов, роликов для дальнейшей демонстрации на занятии.
3. Подготовка мультимедийной презентации.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 5.1 — Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. - URL:



	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239</a>
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.
3.	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.
4.	Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. -199 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946</a>
5.	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - Москва: Спорт, 2016. – 184 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a>
6.	Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a>
7.	Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 155 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362760">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362760</a>
8.	Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> (дата обращения: 11.05.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
9.	Экономика физической культуры и спорта: электронное учебное пособие по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : [16+] / авт.-сост. Т.С. Сусикова, Н.Р. Арбузина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607577">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607577</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр.: с. 169-170. – ISBN 978-5-91930-138-7. – Текст : электронный.
10.	Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a> (дата обращения: 11.05.2021). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.

Таблица 5.2 — Дополнительная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / сост. Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев, А.В. Седнев ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 152 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573814">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573814</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр.: с. 142-146. – ISBN 978-5-8353-2422-4. – Текст : электронный.
2.	Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 416 с. – 5 экз.
3.	Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие : [12+] / А.В. Починкин. – Москва : Спорт, 2017. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454524">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454524</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр.: с. 368-371. – ISBN 978-5-906839-55-8. – Текст : электронный.
9.	Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
10	Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> (дата обращения: 11.05.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.
11.	Шатохина, Т.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие для студентов пед. спец. оч. и заоч. форм обучения. Ч. 1 / под ред. Т.А. Шатохиной; ФГБОУ ВПО "Адыг. гос. ун-т", Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. безопасности жизнедеятельности. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2012. - 244 с. – 65 экз.
14.	Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег : рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. - М. : Сов. спорт, 2004. - 112 с. – 5 экз. Грекалова, И.Н. Обучение технике бега с различной скоростью : учеб. пособие / И. Н. Грекалова, Ю. Б. Тхакумачева ; Адыг. гос. ун-т. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2014. - 68 с. – 4 экз.

Таблица 5.3 — Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес) ресурса
1.	Электронный учебник по физическому воспитанию – <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</a> ЭБС
2.	Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу.– <a href="http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109">http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109</a> ЭБС
3.	Примерная программа по физической культуре. - <a href="http://dokuments.htm">http://dokuments.htm</a> ЭБС
4.	Университетская библиотека online — электронная библиотечная система <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

Таблица 5.4 — Периодические издания

№ п/п	Наименование
1.	Мир измерений / ред. сов. Ю.В. Тарбеев ; изд. ООО «РИА «СТАНДАРТЫ И КАЧЕСТВО» ; гл. ред. Т.В. Шавина ; учред. ООО «РИА «Стандарты и качество» и др.. – Москва : РИА «Стандарты и качество», 2018. – № 2(177). – 68 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486770">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=486770</a> . – ISSN 1813-8667. – Текст : электронный.
2.	Современный педагогический взгляд: всероссийский научно-методический журнал / гл. ред. А.С. Бажин ; учред. А.С. Бажин. – Владивосток : Эксперт-Наука, 2019. – № 3(28). – 91 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=561959">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=561959</a> . – Текст : электронный.

### 5.5. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ГТО. Информационный сайт <https://www.gto.ru/>

Портал содержит описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Доступна онлайн-регистрация участника.

2. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. В разделе Физическая культура и спорт находится База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

3. Спортивная Россия <https://www.infosport.ru/>

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: Календарь региональных мероприятий, Российские спортсмены и специалисты: отраслевой банк данных. Приведены биографии российских спортсменов, тренеров, судей. Каталог ресурсов, посвящённых отдельным видам спорта, спортивным клубам и знаменитостям, спортивным средствам массовой информации и пр.

4. Физическая культура <http://pculture.ru/>

Сайт для учителей и преподавателей физической культуры. Содержит разделы: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое. В разделе Литература представлены основные учебники по физической культуре для общеобразовательных школ. Нормативы по физической культуре. Официальные правила соревнований по различным видам спорта.

5. История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info>.

6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

Ресурс обеспечивает свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов, к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования и к ресурсам системы федеральных образовательных порталов, объединяет в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России.

7. ЭБС АГУ на платформе аппаратно-программного комплекса ООО КДУ <http://adygnet.bibliotech.ru> Ресурс содержит электронные аналоги трудов преподавателей

АГУ. Обеспечивает доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8. ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) образовательный ресурс, электронная библиотека и интернет-магазин, где читают и покупают электронные и печатные учебники авторов –преподавателей ведущих университетов для всех уровней профессионального образования, а также пользуются видео- и аудиоматериалами, тестированием и сервисами для преподавателей. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

9. ЭБС «Лань» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) Российский разработчик и поставщик современных образовательных IT-решений, флагманский продукт «Лани» – собственная электронно-библиотечная система (ЭБС), предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

10. ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru> Состав пополняется объемом диссертаций по всем специальностям (кроме медицины и фармации), что составляет около 30000 диссертаций в год. Доступ к полным текстам диссертаций только в отделе электронных публикаций НБ АГУ. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

11. ООО «Научная электронная библиотека» (НЭБ) [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии и образования, в том числе электронные версии более 3900 российских научно-технических журналов, из которых более 2800 журналов в открытом доступе. НЭБ eLIBRARY содержит платформу Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

12. Некоммерческое партнерство «Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы» (АРБИКОН) <http://arbicon.ru/services/> это крупнейшая межведомственная межрегиональная библиотечная сеть страны, располагающая совокупным информационным ресурсом, который дает возможность найти более 50 миллионов документов в 57 регионах страны и уточнить, в фондах каких библиотек их можно получить.

13. Некоммерческое партнерство «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН) [www.neicon.ru](http://www.neicon.ru) объединяет возможности российских библиотек и научных организаций для корпоративного доступа к электронным базам данных научных периодических изданий, предлагаемых российскими и зарубежными издательствами и информационными агентствами.

#### **Международные базы данных научных изданий**

**Web of Science** <https://apps.webofknowledge.com> Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. Позволяет получить доступ к большому объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов. Режим доступа: IP адреса университета

**Scopus** <https://www.scopus.com/search/> – это наукометрическая реферативная база данных, входящая в базу данных SciVerse компании Elsevier. SciVerse объединяет в себе материалы из коллекции рецензированной литературы SciVerse Scopus, собрания полнотекстовых статей SciVerse ScienceDirect, доступ к которой определяется условиями подписки. Режим доступа: IP адреса университета.

**Elsevier** («Эльзевир») <https://www.elsevier.com/> – крупнейший в мире издатель научно-технической литературы и провайдер информационных решений в области науки и образования. Портфолио издательства представлено 2 500 журналами и 20 000 онлайн-книгами (полнотекстовая платформа ScienceDirect), специализированными реферативными базами данных: Scopus, Embase, Engineering, а также инновационной системой анализа, оценки и принятия решений в научно-исследовательской деятельности SciVal. Режим доступа: IP адреса университета.

**Science Direct** <https://www.sciencedirect.com/> – это собрание полнотекстовых материалов, входящее в базу данных SciVerse компании Elsevier, крупнейшая мультидисциплинарная коллекция, способствующая инновациям и ускоряющая научную работу с проверенными данными. Режим доступа: IP адреса университета

## 6. Образовательные технологии

Таблица 6 — Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	<b>Раздел 1-4</b>	<i>Лекционные занятия</i>	<i>Информационно-коммуникативные технологии</i>
			<i>Здоровьесберегающие технологии</i>
		<i>Контрольные занятия (занятия по приему контрольных испытаний ВФСГ ГТО)</i>	<i>Технология дифференцированного физического образования</i>  <i>Технология формирования готовности к труду и обороне</i>

## 7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)

### *Методические рекомендации преподавателю*

Изучив содержание учебной дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы студентов, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя студентов к завершению изучения учебной дисциплины на её высший уровень. По учебному плану предусмотрено проведение разного типа занятий.

Вузовская лекция — главное звено дидактического цикла обучения. Её цель — формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному;
- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и

воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

Лекции читаются с использованием наглядных пособий и электронных презентаций, с применением современных методов обучения, стимулирующих познавательную активность. В начале каждого практического занятия преподаватель организует повторение изученного на лекции материала по контрольным вопросам к данному практическому занятию, вспоминает со студентами понятийный аппарат. При возникновении затруднений у студентов при решении задач преподаватель подробно разбирает каждый шаг решения с обязательным вовлечением студентов группы в процесс обсуждения алгоритма решения задачи.

В условиях преобладающего теоретического обучения обязательным условием для формирования умений и навыков является усвоение теоретического материала, поэтому вопросы контроля должны проверять тот теоретический материал, содержание которого представлено в конспекте лекции и указанной литературе. Перечень рассматриваемых вопросов по теме преподаватель формирует во время чтения лекции.

По уровню сложности предусматриваются самые различные вопросы, предполагающие воспроизведение и закрепление теоретического материала, проверку его осмысления, вопросы на обобщение, анализ и синтез и др. Обязательно предусматриваются контрольные вопросы на проверку усвоения определений ключевых понятий, знание фактов, теорий, концепций, то есть всего того, что определяет основное содержание темы.

Вопросы и задания для контроля должны позволить студентам самостоятельно определить уровень усвоения учебного материала по теме, представленного в лекции, на практическом занятии.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара — наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

- а) разработка учебно-методического материала:
  - формулировка темы, соответствующей программе;
  - определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;
  - выбор методов, приемов и средств обучения для проведения семинара;
  - подбор литературы для преподавателя и студентов;
  - при необходимости проведение консультаций для студентов;
- б) подготовка студентов и преподавателя:
  - составление плана семинара из 3—4 вопросов;
  - предоставление студентам 4—5 дней для подготовки к семинару;
  - предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.);

— создание набора наглядных пособий.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность — главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Работа кафедры физической культуры вузов планируется на основе учебной программы и включает в себя:

- план работы кафедры на учебный год;
- рабочую учебную программу на весь период обучения;
- учебный план на год;
- конспект на отдельное занятие;
- учебный журнал преподавателя.

Рабочие программы составляются для всех студентов по учебным отделениям и предусматривают:

- основные задачи, средства, методы их решения и способы контроля усвоения знаний, умений и навыков;
- объем и последовательность освоения содержания учебного материала по годам обучения;
- обязательный минимум спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований для студентов.

### ***Методические указания студентам по дисциплине***

Профессиональная подготовка в современных вузах строится по принципу «от теории к практике», что создает базу для формирования умений и владений (навыков) на ос-

нове усвоения теоретического материала. Именно поэтому следует особое внимание уделять качеству усвоения теоретического материала.

Изучение дисциплины предусматривает лекционные и практические занятия, а также самостоятельную работу. Изучение курса завершается промежуточной аттестацией. Успешное изучение курса требует посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

*Цель лекции* — формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала. Лекция в процессе изучения дисциплины позволяет представить студенту новый учебный материал, разъяснить темы, трудные для понимания, систематизировать учебный материал, сориентировать в структуре и содержании учебного процесса.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации для практического занятия и указания для выполнения самостоятельной работы.

В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание изучаемой дисциплины, научные выводы и практические рекомендации.

Материал каждой лекции должен быть проработан: должны быть выделены определения, понятия, законы, теоремы и их доказательства (при наличии). Должна быть усвоена логическая связь элементов изученного материала.

При параллельной работе с учебной литературой необходимо конспектировать прорабатываемый материал. Все непонятные моменты следует обязательно разобрать с преподавателем на занятии или в рамках СР.

Подготовка к лекции заключается в следующем: прочитайте учебный материал по теме лекции в учебниках и учебных пособиях, уясните место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке, выпишите основные термины, уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными, запишите вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Практическое занятие* — форма организации обучения, которая направлена на формирование практических умений и навыков и является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентами учебной дисциплины и применением ее положений на практике. Практическое занятие позволяет развить у студентов профессиональную культуру и профессиональную коммуникацию. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений предложенных практических заданий, подготовка которых является обязательной. Поэтому тема, практические задания и основные источники обсуждения предлагаются студентам заранее. Цели обсуждения и выполнения заданий направлены на формирование знаний, умений и навыков профессиональной полемики и формирование компетенций. На этапе подготовки доминирует самостоятельная работа студентов по решению проблем и заданий, а в процессе занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения.

Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно:



читать рекомендованную и дополнительную литературу, конспект лекций, методические указания к практическим занятиям, структурировать материал, составлять словарь терминов, отвечать на контрольные вопросы, решать ситуационные задачи и т.п. На практическом занятии вы можете получить консультацию преподавателя по любому учебному вопросу изучаемой темы.

Под *самостоятельной работой студентов* понимают учебную деятельность студентов, которая организована преподавателями, но осуществляется студентом без непосредственного участия преподавателя в учебной деятельности студента. Все виды самостоятельной работы студентов по дисциплине представлены в фонде оценочных средств. Четкая организация самостоятельной работы студентов делает ее эффективной. Это обеспечивается предоставлением студентам: учебных и учебно-методических пособий; тематических планов лекций, практических занятий, образцов контрольных работ, тестов, кейсов и др.; перечня знаний и умений, которыми они должны овладеть при изучении дисциплины; информации о процедуре сдачи зачета и экзамена и др. Ответы представляются в письменной форме (печатной, непосредственно преподавателю, или электронной).

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Она 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 выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Студентам следует: руководствоваться графиком самостоятельной работы, выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы; при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации с преподавателем.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования общекультурных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к семинарам, лабораторным работам, сдаче зачетов и экзаменов.

Подготовка к промежуточной аттестации ведется на основе полученного лекционного материала и рекомендованной литературы, осмысления работы на практических занятиях и самостоятельной работы.

**Для допуска к занятиям по физическому воспитанию** все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в вузе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная, подготовительная, и специальная группы.

**К основной группе** относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклоне-

ниями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

**К подготовительной группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии индивидуальной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных двигательных действий.

**К специальной группе** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

**Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта. Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

*Учет и контроль освоения учебного материала осуществляется посредством оценки:*

- уровня физкультурной образованности студентов (обеспечивается главным образом за счет теоретического курса);
- уровня физической подготовленности (обеспечивается нормативами ВФСК ГТО);
- систематичности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- уровня профессионально-прикладной физической подготовки.

Контроль уровня физической подготовленности студентов осуществляется каждый семестр. Определение исходного уровня физической подготовленности первокурсников осуществляется в начале семестра после прохождения медицинского осмотра. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО осуществляется на элективных занятиях по физической культуре.

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

*1) для слепых и слабовидящих:*

— лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- 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;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

*2) для глухих и слабослышащих:*

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

*3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и 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 университетом, 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.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, предоставляемых деканатом факультета в соответствии с расписанием.

На отдельных занятиях необходим видеопроектор с экраном.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины указывается необходимое для обучения лицензионное программное обеспечение, оборудование, мультимедийные средства, учебные фильмы, тренажеры, карты, плакаты, наглядные пособия; требования к аудиториям — специально оборудованные аудитории, наличие доски и т.д.

*Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):*

- *теоретического раздела:* слайды; фотоматериалы; компьютерная техника.
- *учебно-тренировочных занятий:* приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности; табло информационное; спортивный инвентарь, оборудование; аптечка.

- *методико-практических занятий:* приборы врачебно-педагогического контроля.

- *контрольного раздела:* измерительные приборы.

*Учебно-спортивная база:*

- спортивный зал № 1 (игровой),
- спортивный зал № 2 (для настольного тенниса),
- зал № 3 (зал ЛФК),
- Республиканский стадион на правах аренды.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Список используемого свободного ПО

№	Наименование ПО	Назначение
1	Apache OpenOffice	пакет офисных приложений
2	LibreOffice	пакет офисных приложений

Список используемого коммерческого ПО

№	Наименование ПО	Наименование документа	Номер
1	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	46605495
2	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	47818824

3	Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	47818824
4	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN...	Microsoft Open License	47234707

## 10. Лист регистрации изменений

[illegible]