

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юрченко Дмитрий Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 21.09.2023 11:19:39
Уникальный программный ключ:
feaf174667a9e97527abe3faedc50f6e5a4966ff8f62946030b29d8576ec1345

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОРОССИЙСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор НФ ФГБОУ ВО «ПГУ»

Юрченко Д.В. Юрченко

«29» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебной
работе и информатизации

Неверова Е.А. Неверова

«29» августа 2023 г.

Кафедра иностранных языков и социально-гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки

45.03.02 «Лингвистика»

Направленность (профиль) программы

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Новороссийск 2023

Некрасова К.С. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». – Новороссийск: ПГУ, 2023. – 25с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика Направленность (профиль): "Теория и методика преподавания иностранных языков и культур" - содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий, перечень учебной литературы, ресурсов сети «Интернет», перечня программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Рецензент: кафедра физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»

Согласовано с работодателями:

	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Кольцюк Е.В.	Директор МАОУ гимназия № 2
2.	Меликян А.С.	Учитель английского языка МАОУ гимназия № 2

© К.С.Некрасова, 2023
© НФ ПГУ, 2023

1. Цель дисциплины:	формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности			
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы, изучается обучающимися очной формы обучения в 1-4 семестрах			
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы - компетенциями				
Планируемые результаты освоения образовательной программы (компетенции), формируемые в рамках дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Оценочные средства	
			текущего контроля	промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	Обучающийся, освоивший дисциплину, будет: знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности. уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий. владеть: основами и правилами здорового образа жизни.	1.Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности 2. Письменные работы	1. Вопросы для устного опроса 2. Тесты для определения физической подготовленности

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в академических часах	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	64,4
- занятия лекционного типа, в том числе:	
- практическая подготовка	
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	64
- практическая подготовка	
- контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
-консультация (предэкзаменационная)	
-промежуточная аттестация по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающихся	7,6
Контроль	0,4
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет – 1,2,3,4 семестры

5. Содержание учебных занятий, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

5.1. для очной формы обучения (основная и подготовительная группы)

№	Наименование разделов (тем дисциплины)	Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)								
		Тип занятий								Контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы
		Занятия лекционного типа, из них	Практическая подготовка (из гр.3)	Занятия семинарского типа						
				Семинары, из них	Практическая подготовка (из гр.5)	Практические, из них	Практическая подготовка (из гр.7)	Лабораторные, из них	Практическая подготовка (из гр.9)	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
	Семестр 1									
1.	Тема 1. Легкая атлетика					8				
2.	Тема 2. Спортивные игры (волейбол)					8				
	Семестр 2									
1.	Тема 1. Легкая атлетика					6				

2.	Тема 2. Спортивные игры (баскетбол)					6				
3.	Тема 3. Гимнастика					4				
Семестр 3										
1.	Тема 1. Легкая атлетика					8				
2.	Тема 2. Спортивные игры (волейбол)					8				
Семестр 4										
1.	Тема 1. Легкая атлетика					6				
2.	Тема 2. Спортивные игры (баскетбол)					6				
3.	Тема 3. Гимнастика					4				

5.2. для очной формы обучения (специальная медицинская группа)

№	Наименование разделов (тем дисциплины)	Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)								
		Тип занятий								Контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы
		Занятия лекционного типа, из них	Практическая подготовка (из гр.3)	Занятия семинарского типа						
				Семинары, из них	Практическая подготовка (из гр.5)	Практические, из них	Практическая подготовка (из гр.7)	Лабораторные, из них	Практическая подготовка (из гр.9)	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Семестр 1										
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка					8				
2.	Тема 2. Легкая атлетика					4				
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры					4				
Семестр 2										
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка					4				
2.	Тема 2. Легкая атлетика					4				
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры					4				
4.	Тема 4. Профилактическая оздоровительная гимнастика					4				
Семестр 3										

1.	Тема 1. Общая физическая подготовка					8				
2.	Тема 2. Легкая атлетика					4				
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры					4				
Семестр 4										
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка					4				
2.	Тема 2. Легкая атлетика					4				
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры					4				
4.	Тема 4. Профилактическая оздоровительная гимнастика					4				

5.3. для очной формы обучения (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

№	Наименование разделов (тем дисциплины)	Контактная работа обучающихся с преподавателем, с учетом интерактивных занятий (час.)								
		Тип занятий								Контактная работа в ходе подготовки и защиты курсовой работы
		Занятия лекционного типа, из них	Практическая подготовка (из зр.3)	Занятия семинарского типа					Практическая подготовка (из зр.9)	
				Семинары, из них	Практическая подготовка (из зр.5)	Практические, из них	Практическая подготовка (из зр.7)	Лабораторные, из них		
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Семестр 1										
1	Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры					8				
2	Тема 2. Спортивные и подвижные игры(адаптивные формы)					8				
Семестр 2										
1.	Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры					6				
2.	Тема 2. Спортивные и подвижные игры(адаптивные формы)					4				

3.	Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)					6				
Семестр 3										
1.	Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры					8				
2.	Тема 2. Спортивные и подвижные игры(адаптивные формы)					8				
Семестр 4										
1.	Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры					4				
2.	Тема 2. Спортивные и подвижные игры(адаптивные формы)					6				
3.	Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)					6				

6. Содержание дисциплины (модуля)

6.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения – основная и подготовительная группы

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные формы проведения занятий
Тема 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с ускорением. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег 30 м на результат. Скоростной бег. Бег 60 м на результат. Эстафеты, челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4x9 на время. Совершенствование низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Совершенствование бега на 100 м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 100 м (на время). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Бег 2000м (д), 3000 м (ю) без учета времени. Эстафетный бег. Бег по повороту, передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. (юноши) и 15 – 20 мин. (дев). Совершенствование метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов	Урок-соревнование

	разбега. Развитие выносливости посредством длительного бега. Метание гранаты на дальность. Бег на 2000 м. (дев). 3000м. (юноши) на результат. Метание гранаты на результат. Развитие скоростной выносливости – прыжки на скакалке 15, 30, 60 сек. Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки на скакалке за 15, 30, 60 сек.	
Тема 2. Спортивные игры	<p>Баскетбол. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Ловля мяча. Остановки с ловлей мяча. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. Броски мяча. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Разновидности специального нападения. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Подвижные игры с мячом, с бегом. Веселые старты.</p> <p>Волейбол. Техника перемещений, остановок и стоек волейболиста. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Передача назад за голову. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Обучение технике передачи назад за голову. Прямой нападающий удар, нижняя прямая подача. Передача мяча в прыжке через сетку. Прием мяча снизу с подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование. Нижняя прямая подача на точность. Тактические действия в нападении и защите. Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом. Совершенствование техники блокирования. Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите и нападении. Прием мяча с подачи, нападающий удар. Верхняя прямая подача, верхняя планирующая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Атакующие действия. Разновидности командных тактических действий.</p>	Рефераты, презентации
Тема 3. Гимнастика	Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации. Упр. на развитие гибкости. Акробатические упражнения. ОРУ на гибкость. Упражнения для мышц брюшного пресса (о). Акробатика. Самостоятельная разминка. Акробатические комбинации (о). Упр. в равновесии (дев); упр. на высокой перекладине (юн) упражнения.	Рефераты, презентации

	Упр. в равновесии (дев); упр. на перекладине (юн). Подтягивание в висе (юн), сгибание, разгибание рук (дев.) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6.1.1. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения – специальная медицинская группа

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные формы проведения занятий
Тема 1. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Рефераты, презентации Мини-проекты
Тема 2. Легкая атлетика	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности	Рефераты, презентации Мини-проекты

	обучения бегу	
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	<p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>	<p>Рефераты, презентации</p> <p>Мини-проекты</p>
Тема 4. Профилактическая оздоровительная гимнастика	<p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p>	<p>Рефераты, презентации</p> <p>Мини-проекты</p>

6.1.2. Содержание дисциплины по темам для очной формы обучения – для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Наименование темы	Содержание	Активные и интерактивные
--------------------------	-------------------	---------------------------------

		формы проведения занятий
Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	Рефераты, презентации
Тема 2. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы)	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.	Рефераты, презентации
Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения.	Рефераты, презентации

6.3. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения (основная и подготовительная группы)

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Тема 1. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - Специальные беговые упражнения - Бег 30 м, бег 60 м, бег 100 м - Челночный бег. - Бег с низкого и высокого старта. - Бег 2000м (д), 3000 м (ю) без учета времени. - Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. (юноши) и 15 – 20 мин. (дев). - Метание гранаты на дальность с разбега. - Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. - Развитие скоростной выносливости – прыжки на скакалке 15, 30, 60 сек.
Тема 2. Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений:

	<p>Баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловля мяча. - Остановки с ловлей мяча. - Передачи мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча. - Подвижные игры с мячом, с бегом. <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Остановки и стойки волейболиста. - Передачи мяча сверху двумя руками. - Прием мяча снизу двумя руками. - Нижняя прямая подача. - Передача мяча сверху на месте и после перемещения. - Приема мяча снизу двумя руками. - Прямой нападающий удар, нижняя прямая подача. - Передача мяча в прыжке через сетку. - Прием мяча снизу с подачи. - Прямой нападающий удар. - Нижняя прямая подача. - Верхняя прямая подача.
Тема 3. Гимнастика	<p>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p>2. Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на растягивание. - Акробатические упражнения. - Упр. на развитие гибкости. - Упражнения для мышц брюшного пресса. - Акробатика: кувырок вперед, назад. - Упр. в равновесии (дев); упр. на высокой перекладине (юн) - Подтягивание в висе (юн), сгибание, разгибание рук (дев.) - Проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

6.3.1. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения (специальная медицинская группа)

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Тема 1. Общая физическая подготовка	<p>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p>2. Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. - <i>Упражнения для воспитания силы:</i> упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). - <i>Упражнения для воспитания выносливости:</i> упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. - <i>Упражнения для воспитания гибкости.</i> - <i>Упражнения для воспитания ловкости.</i> Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. - <i>Упражнения для воспитания быстроты.</i> Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные

	(зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. - <i>Дневник самоконтроля.</i>
Тема 2. Легкая атлетика	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: - Ходьба и ее разновидности, - Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. - Бег и его разновидности
Тема 3. Спортивные и подвижные игры	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: - Общие и специальные упражнения игрока в волейболе и баскетболе. - Основные приемы овладения и управления мячом, - Упражнения в парах, тройках. - Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. - Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.
Тема 4. Профилактическая оздоровительная гимнастика	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: - специальные упражнения для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек - комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний. - дыхательные упражнения (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др. - элементы оздоровительных систем: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. - общее расслабление под музыку, аутотренинг

6.3.2. Содержание и виды самостоятельной работы по дисциплине для очной формы обучения (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Тема 1. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: - скандинавская ходьба; - бег 100 м, - эстафетный бег 4x100 м, - эстафетный бег 4x400 м; - бег по прямой с различной скоростью, - равномерный бег, - прыжки в длину; - перешагивания через вертикальные препятствия; - метание; - упражнения на координацию.
Тема 2. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы)	1. Работа с основной и дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений: - Игра «Упрощенный Волейбол» либо «Волейбол» - Исходное положение (стойки), - перемещения, - передача,

	<ul style="list-style-type: none"> - подача, - нападающий удар, - прием мяча снизу двумя руками, - прием мяча. - Игра по упрощенным правилам волейбола. - Игра по правилам. - Игра «Волейбаскет» (используется волейбольный или футбольный мяч) - Ловля и передача мяча, - игра через сетку(волейбаскет), - броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), - игра по упрощенным правилам баскетбола.
<p align="center">Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)</p>	<p>1. Работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p>2. Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на гимнастическом коврике, с гимнастическим мячом и инвентарем для гимнастики. - Развитие координации, гибкости, формирование осанки и здорового позвоночника. - Дыхательные упражнения. - Восстановление организма, снятие нервного напряжения и утомления

7. Перечень основной и дополнительной литературы, в том числе для самостоятельной работы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

I. Основная литература
<p>Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: (в схемах): [учеб. пособие для студентов направления подгот. 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм] / [Г.В. Шиянова, Ш.А. Имнаев]; Пятиг. гос. ун-т. - Пятигорск: ПГУ, 2018. - 121 с. https://library.pgu.ru/plugins/library/library.php?info.285</p>
<p>Письменский, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс: учеб.для акад. бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2018. - 493 с. - (Бакалавр. Академический курс). https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura</p>
II. Дополнительная литература
<p>Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - (Высшее образование) http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591</p>
III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)
<p>Научная электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс] https://cyberleninka.ru</p> <p>Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс] window.edu.ru</p> <p>Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] elibrary.ru</p> <p>Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» https://www.infosport.ru/</p> <p>История Олимпийских игр https://www.olympichistory.info/</p>

Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/
IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем
ЭБС ЮРАЙТ URL: https://urait.ru/
УБД ООО "ИБИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам». URL: http://www.ebiblioteka.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн». URL: http://www.biblioclub.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ). URL: https://нэб.рф

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- практического типа (для студентов очной формы обучения).

Обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую (группы «А» и «Б», далее – СМГ).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) предусмотрены занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится кафедрой физической культуры и спорта в начале учебного года.

Основная учебная группа предназначена для обучающихся, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма.

Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающихся на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессиональной прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности).

Учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

Студенты подготовительной группы занимаются вместе со студентами основной медицинской группой.

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Комплектование подгрупп СМГ производится по необходимости, исходя из характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния и медицинской справки ВК с диагнозом, представленной на кафедру физической культуры и спорта:

- к специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации;
- к специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Во время обучения возможен переход обучающегося из специальной медицинской группы в основную медицинскую группу и наоборот. Основанием служит дополнительное медицинское обследование и соответствующее медицинское заключение, выданное медицинской организацией в установленном порядке.

Учебный процесс в СМГ направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Контактная работа предполагает использование активных и интерактивных образовательных технологий, способствующих проявлению творческих, исследовательских способностей студентов, поиску новых идей для решения различных задач по дисциплине. Активные и интерактивные образовательные технологии ориентированы на взаимодействие студента с преподавателем и друг с другом.

В ходе *лекций* обучающимся следует подготовить конспекты лекций, кратко, схематично, последовательно фиксируя основные положения, выводы, формулировки, обобщения, выделяя ключевые слова, термины. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на семинарском /практическом занятии или в конце лекции.

На учебных занятиях практического типа обучающиеся по предложенному заранее преподавателем плану работают в группах или индивидуально для выполнения практических заданий.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра и представляет собой оценку компетенций, сформированных на занятиях и в ходе самостоятельного изучения студентами учебного материала.

Промежуточная аттестация предполагает оценку качества освоенной студентом дисциплины или ее отдельного этапа в форме зачета.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине организуется студентом по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.

Работа в электронной образовательной среде как информационной системе комплексного назначения, обеспечивающей реализацию дидактических возможностей информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, является важной

составляющей как контактной, так и самостоятельной работы, осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Для работы в электронной образовательной среде обучающемуся необходимо зарегистрироваться и найти соответствующую изучаемую дисциплину, представленную теоретическим материалом, практическими заданиями в виде тестов, ситуационных задач, тем для написания творческих работ, заполнения схем, таблиц и др. Доступ к материалам электронного учебного курса может быть ограничен по времени и количеству попыток. В ходе выполнения заданий в электронной образовательной среде студенты знакомятся с оценкой собственных результатов по дисциплине, могут задавать вопросы преподавателю, прикреплять рецензии на работы своих товарищей, участвовать в работе форумов и чатов с преподавателем и одногруппниками по вопросам изучения дисциплины.

В процессе реализации дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы:

1. *Практико-ориентированное задание* – работа, нацеленная на овладение обучающимися определенным универсальным набором умений и навыков.

2. *Подготовка к промежуточной аттестации* является заключительным этапом изучения всей дисциплины или ее части и преследуют цель проверить полученные студентом знания.

Конкретные задания, используемые для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в отдельном документе «Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине», прилагаемом к рабочей программе.

В ходе освоения дисциплины в зависимости от набранных баллов обучающимися формируется кумулятивная рейтинговая оценка (максимум - 100 %).

Результаты промежуточной аттестации определяются в ходе прохождения обучающимися аттестационных испытаний, а также учитывают результаты выполнения заданий, предусмотренных для текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Этап оценивания	Виды учебно-познавательной деятельности	Оценочные средства	Максимальная рейтинговая оценка (%)
1 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.1. Легкая атлетика	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение тестов; - выполнение индивидуального задания	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.1. Волейбол 2. Письменные работы Задание 2.1.	30
Третий период (промежуточная аттестация) для очной формы	- выполнение тестов; - устный опрос	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.1. 2. Тесты для определения физической подготовленности Задания 2	40
2 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.2 Баскетбол	30

Второй период (текущий контроль)	- выполнение тестов; - выполнение индивидуального задания	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.4. Гимнастика 2. Письменные работы Задание 2.2.	30
Третий период (промежуточная аттестация) для очной формы	- выполнение тестов; - устный опрос	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.2. 2. Тесты для определения физической подготовленности Задание 2	40
3 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1.Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.1. Легкая атлетика	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение тестов; - выполнение индивидуального задания	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.1. Волейбол 2. Письменные работы Задание 2.3.	30
Третий период (промежуточная аттестация) для очной формы	- выполнение тестов; - устный опрос	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.3. 2. Тесты для определения физической подготовленности Задания 2	40
4 семестр			
Первый период (текущий контроль)	- выполнение тестов;	1.Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.2 Баскетбол	30
Второй период (текущий контроль)	- выполнение тестов; - выполнение индивидуального задания	1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности Задание 1.4. Гимнастика 2. Письменные работы Задание 2.4.	30
Третий период (промежуточная аттестация)	- выполнение тестов; - устный опрос	1. Вопросы для устного опроса Задание 1.4. 2. Тесты для определения физической подготовленности Задание 2	40

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную систему осуществляется по следующей схеме:

Оценка по пятибалльной системе	Рейтинговая оценка
«отлично» / «зачтено»	больше либо равно 90%
«хорошо» / «зачтено»	75 - 89%
«удовлетворительно» / «зачтено»	60 - 74%
«неудовлетворительно» / «не зачтено»	меньше либо равно 59%

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-59% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 60-74% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «хорошо» / «зачтено» 75-89% от max рейтинговой оценки контроля	Оценка «отлично» / «зачтено» 90-100% от max рейтинговой оценки контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий	знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности	Незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала; изложение учебного материала неполное, бессистемное, препятствующее усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя; бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение производить простейшие операции анализа и синтеза; делать обобщения, выводы	Фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; изложение полученных знаний неполное, однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя; затруднения при выполнении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов	Изложение полученных знаний в устной, письменной форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания преподавателя на них; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза;	Глубокое и систематическое знание всего программного материала, а также основного содержания и новаций по сравнению с учебной литературой; изложение полученных знаний в устной, письменной и форме, полное, системное, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно

					<p>выявлений причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений, в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение изученного известными фактами и сведениями</p>	<p>исправляемые студентами; выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов</p>
		<p>уметь: применять навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий</p>	<p>Испытывает значительные затруднения при применении умений (выполнении действий); затрудняется прокомментировать выполненные действия (умения) и/или допускает грубые ошибки, затрудняется отвечать на вопросы преподавателя; неумение логически корректно и</p>	<p>Применяет умение (выполняет действие) в знакомой ситуации (по алгоритму, с опорой на подсказки преподавателя); в комментариях выполняемых действий имеются незначительные пропуски, негрубые ошибки, могут быть затруднения в ответах</p>	<p>Применяет умение (выполняет действие) на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент сам исправляет; комментирует выполняемые действия не</p>	<p>Свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях; свободно комментирует выполняемые действия (умения), отвечает на вопросы</p>

			аргументировано излагать материал	на вопросы преподавателя; стремление логически определенно и последовательно изложить материал.	всегда полно, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение материала.	преподавателя; логически корректное и убедительное изложение материала
		владеть: основами и правилами здорового образа жизни	Не владеет концептуально-понятийным аппаратом и терминологией; затрудняется при выполнении практических задач, работа проводится с опорой на преподавателя или других студентов.	Испытывает затруднения в использовании научно-понятийного аппарата и терминологии дисциплины; способен решать лишь наиболее легкие ситуативные /практические задачи. При решении ситуативных/практических задач используется прежний опыт и не применяются новые методики; студент обнаруживает слабую взаимосвязь теории с практическими задачами	Умело использует концептуально-понятийный аппарат в процессе анализа основных проблем программы; способен решать легкие и средней тяжести ситуационные /практические задачи, Использует методы исследований в объеме, превышающим обязательный минимум. В основном обнаруживает взаимосвязь	Свободно владеет концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области; способен решать ситуационные /практические задачи повышенной сложности с использованием современных рациональных методик. Использует методы исследований в объеме, необходимом для практической деятельности,

					теории практическими задачами	с	убедительно увязывает теоретические аспекты практическими задачами.	с
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------	---

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал МБОУ СОШ №29 г. Новороссийск, Краснодарский край.</p> <p>Открытый стадион, Краснодарский край, г. Новороссийск, МБОУ СОШ №19</p>	<p>Малый спортивный зал: волейбольные мячи: 15; баскетбольные мячи: 15; футбольные мячи: 4; обручи: 5; гири (16 кг): 1; весы медицинские: 0; гантели 20 кг профессиональные: 1; гири (24 кг): 1; гири (32): 1; гриф для штанги: 2; диски: 5кг – 2, 10кг – 2, 15кг – 2, 20кг – 2, 25кг – 2; кольца баскетбольные: 6; сетки баскетбольные: 6; щиты баскетбольные (стекло центральное): 2; щиты баскетбольные: 4; мешок для бокса: 1; тонометр: 2; мячи медные большие: 6; насосы: 2; ракетки для бадминтона: 10; ракеток для настольного тенниса: 22; ростомер: 1; шведская стенка «тренажер с крепежом»: 10; тренажер «Кетлер»: 2; воланы для бадминтона: 40; сетки волейбольные: 2; фишки футбольные: 20; шарики для настольного тенниса: 40; тренажер «Стойка + скамья для жима лежа»: 1; комплект тренажеров «Атлант»: 3; штанг олимпийских (180 кг): 14; канатов для перетягиваний: 1; стоик под штанги (горизонтальные): 1; стартовых колодок: 3; растяжки: 10; вышка волейбольная: 1; колонка музыкальная: 1; ролики для пресса: 2; столик для прыжков в высоту: 1; барьеров тренировочных: 2; секундомеров: 1; форм для волейбола (муж): 12; форм для волейбола (жен): 12; форм для баскетбола (муж): 12; форм для баскетбола (жен): 12; форм для футбола: 16;</p>

	форм для легкой атлетики: 10;
--	-------------------------------

10. Организация образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).