

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической  
работе

И.О. Петрищев

« 30 » августа 2017 г.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Программа элективной дисциплины

для направления подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

(шифр и наименование)

направленность (профиль) образовательной программы

Технология и организация ресторанного сервиса

(заочная форма обучения)

Составитель: Курнаев С.Ю., к.п.н.,  
доцент кафедры спортивных  
дисциплин и физического  
воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета  
физической культуры и спорта, протокол от « 28 » августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

### Наименование дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока1 дисциплин. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.04. Профессиональное образование, заочной формы обучения.

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Физическая культура является элективной дисциплиной федерального государственного образовательного стандарта, а также одним из наиболее важных звеньев физического воспитания в нашей стране. Хорошо организованные регулярные занятия по физической культуре способствуют развитию физических и духовных возможностей, а также укрепляют здоровье человека. Все это требует от бакалавра определенного объема знаний, умений и навыков по физической культуре.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает овладению методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. В ходе изучения данной дисциплины обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

**Целью дисциплины:** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
ОК -8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	ОР-1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,	ОР-3 - подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц;  ОР-4 - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
	ОР-2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		

#### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплина основной профессиональной образовательной программы высшего

образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.04. Профессиональное образование, заочной формы обучения.

Изучается на 1-3 курсах. Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана

## 2. Объем дисциплины и виды учебной работ

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах. В виде аудиторных (лекции) и интенсивной самостоятельной подготовки в межсессионный период. Учебная дисциплина заканчивается зачётом на 3 курсе в зимнюю сессию.

Курс	Сессия	Форма отчетности	Распределение часов		
			Лекции	Самост.	Всего
1	Зимняя		2	130	<b>132</b>
2	Зимняя		2	126	<b>128</b>
3	Зимняя	Зачет (6 часов)	2	60	<b>68</b>
<b>Итого:</b>					<b>328</b>

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<b>1 курс</b>				
<b>Раздел 1.</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Спортивные игры. Плавание. Оздоровительные виды гимнастики.	2			130
<b>2 курс</b>				
<b>Раздел 2.</b> Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	2			126
<b>3 курс</b>				
<b>Раздел 3.</b> Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся.	2			60
<b>ИТОГО:</b>	6			316

### 3.1. Краткое описание содержания тем дисциплины

#### 1 курс

##### Раздел 1.

**Тема:** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба. Плавание. Легкая атлетика. Спортивные игры. Оздоровительные виды гимнастики.

**Задачи:**

1. Раскрыть темы: Физическая культура в ВУЗе, физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
2. Рассказать о требованиях, предъявляемых к студентам на занятиях физической культурой;
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой;

**Место проведения:** спортивный зал или аудитория.

**Время:** 90 мин.

**Содержание:**

1. Физкультура в ВУЗе: общие понятия; цели и задачи физкультуры; требования к занятиям физической культурой; основные положения организации физической культуры в высшей школе; современное состояние физической культуры и спорта; профессиональная направленность физического воспитания; содержание работы учебных отделений – теоретический и практический разделы;
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

**Раздел 2.**

**Тема:** Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий с учетом возрастных категорий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Раздел 3. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся.**

**Тема:** Методики оценки физической подготовленности.

Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Комплекс ГТО.

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам;
- подготовки к защите реферата;
- в интенсивной самостоятельной подготовки (в межсессионный период).

**Примерная тематика рефератов**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
9. Тувинские народные игры.

10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Подвижные игры в старших классах.
14. Подвижные игры в средних классах.
15. Подвижные игры в младших классах.
16. Бег – главные вид легкой атлетики.
17. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
18. Лыжный спорт.
19. История развития лыжного спорта.
20. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
21. Зимние олимпийские игры.
22. Легкая атлетика.
23. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
24. Правила соревнований по боксу.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
26. Плавание.
27. Футбол.
28. Гимнастика.
29. Баскетбол.
30. Волейбол.
31. Гигиена самостоятельных занятий.
32. Легкая атлетика в олимпийских играх.
33. Шахматы. Правила игры.
34. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
35. История развития футбола.
36. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
37. Вольная борьба.
38. Производственная гимнастика.

#### **Примерные темы докладов**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
5. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
6. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
9. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.

- 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (Элективная дисциплина)**

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за уч.год
1.	Посещение аудиторных занятий	40
2.	Защита реферата	40
3.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и в выполнении нормативов ВСФК ГТО	20
Всего:		<b>100</b>

### Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий

№	Баллы	%посещения занятий
1	<b>40</b>	100
2	<b>30</b>	75
3	<b>20</b>	50
4	<b>10</b>	25

*Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)*

### Формирование балльно-рейтинговой оценки студента по сдаче контрольных испытаний (тестирование)

#### 1 полугодие

*Примечание: 1) При выполнении контрольных испытаний ниже нормативных требований студент получает 1 балл.*

### Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в спортивно-массовых мероприятиях

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы	<b>4</b>
2.	Участие в соревнованиях различного ранга	<b>6</b>
3.	Участие в выполнении нормативов комплекса ГТО	<b>10</b>

### Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт»

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся). Зачет выставляется в зимнюю сессию 3 курса обучения согласно принятому положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

### Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 63с. 50 экз.

2. Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2013. 29с. 50 экз.;
3. Чунаев А.А., Ушников А.И., Малофеев А.Ю., Кондратьев В.В. Начальное обучение плаванию. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 41с. 100 экз
4. Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Ульяновск УлГПУ, 2015. 59с. 50 экз.
5. Теоретические и методологические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений средствами оздоровительной аэробики: монография /Кочурова Л.А., Назаренко Л.Д., Перфильева Н.П. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 136с., ил.50 экз.
6. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В., Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 50 экз.
7. Содержание программного материала по дисциплине физическая культура для дошкольников: учебно-методическое пособие/ Кочурова Л.А., Степанова О.А., Аврамова Н.В. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 162с. 50 экз
8. Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие/ Ушников А.И., Лошаков А.В., Переверзева И.В., Кирьянова Л.А. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 98с.50 экз

### **Организация и проведение аттестации бакалавра**

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

#### **7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Некорректно выполнена таблица формирования компетенций!!!**

<b>Компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)</b>		
		<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ОК -8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную	<b>Теоретический (знать)</b>	ОР-1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику		

деятельность		профессиональн ых заболеваний и вредных привычек,  ОР-2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		
	<b>Модельный (уметь)</b>		ОР-3 - подбирать и выполнять комплексы физических упражнений на различные группы мышц; ОР-4 - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:**

**Не корректно выполнена таблица !!!!!**

№ п /п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (ОР)			
			1	2	3	4
			ОК-8			
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ходьба, Легкая атлетика. Спортивные игры. Плавание. Оздоровительные виды гимнастики.	<b>ОС-1</b> <b>ОС-2</b>	+	+	+	+
2	Поддержание уровня физической подготовки	<b>ОС-2</b>	+	+	+	+

	обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.					
3	Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся.	ОС-1	+	+	+	+
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ОС-3 Зачет</b>				

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение изучения на аудиторных занятиях.

### Критерии и шкалы оценивания

#### ОС-1 Устный доклад, выступление

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

#### Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся перечисляет основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Теоретический (знать)	<b>0-20</b>
Обучающийся знает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Теоретический (знать)	<b>21-30</b>
Обучающийся знает методику и умеет составлять комплексы упражнений, индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Модельный (уметь)	<b>31-40</b>
Всего		40

## ОС-2 Защита реферата

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Теоретический (знать)	<b>0-20</b>
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Модельный (уметь)	<b>21-30</b>
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Модельный (уметь)	<b>31-40</b>
Всего:		40

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Доклад, устное сообщение	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых практических занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	Темы докладов
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных	

		компетенций студента. Компонент «уметь» - практическим выполнением двигательных действий (тестов).	
--	--	--	--

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на аудиторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение сессии и учебного года.

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

### **1. Основная литература**

- 1. Барчуков И. С.** Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова . - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 525,[1] с. :
- 2. Григорович Е. С. , Романов К. Ю.** Физическая культура: учебное пособие  
Дисциплина: Физическая культура и спорт Минск: Вышэйшая школа, 2011.352 с.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214&sr=1>
- 3. Прохорова, Эльза Модестовна.**  
Валеология : Учебное пособие. - 2 ;испр. и доп. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с.  
[Электронный ресурс: <http://znanium.com/go.php?id=928393>]
- 4. Физическая культура студентов специального учебного отделения :** учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.  
[Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>]  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733&sr=1>

### **2. Дополнительная литература**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов / А.Г. Горшков. - Москва :Гардарики, 2007. - 218 с.
2. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий : Словарь. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: <http://znanium.com/go.php?id=920495>]
- 3.Чертов, Н. В.Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.  
[Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>]
- 4.Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва :Директ-Медиа, 2013. - 70 с.  
[Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>]

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **Интернет-ресурсы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
<b>1.</b>	Физической культуры и спорт	<a href="http://window.edu.ru/admin/login">http://window.edu.ru/admin/login</a>	Краткая история физической	Свободный доступ

			культуры и спорта	
2.	Физической культура и спорт	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	<a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физической культура и спорт	<a href="http://www.olympic.org/g/">http://www.olympic.org/g/</a>	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	<a href="http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp</a>	Международные спортивные федерации	Свободный доступ

**Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает  
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»**

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05. 2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В соответствии с учебным планом дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается студентами на 1-3 курсах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения аудиторных занятий, активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основными учебниками, основной и дополнительной литературой.

Самостоятельные практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных физических качеств и решения теоретических заданий, выработку навыков индивидуальной работы для самосовершенствования, а также ведения здорового образа жизни. Конкретные задачи разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет на 3 курсе в летнюю сессию.

Подготовка к **устному докладу**.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с

информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практических занятий. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

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

Образовательный процесс обеспечивается достаточной информационно-библиографической базой, современными техническими средствами, информационными и коммуникационными технологиями.

В процессе проведения учебных занятий могут быть использованы мультимедийные технологии, аудиоаппаратура, видеоаппаратура.

Для подготовки к учебным занятиям используются университетский библиотечный фонд, кафедральная библиотека, современные информационные и коммуникационные технологии (Интернет).

### **Лицензионные программы**

- Архиватор 7-Zip,
- Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
- Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
- Браузер Google Chrome.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
1	<b>Легкоатлетический манеж</b>	Посадочных мест – 70 Стол ученический двухместный –15 штук Стул ученический – 20 штук Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки Стеллаж открытый – 1 штука	

		Шкаф книжный закрытый – 1 штука Баннер – 2 штуки Доска односторчатая – 1 штука	
		Шведская стенка -31 штука 2880x825, материал бук, сосна	
		Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки	
		Скамья в спортивный зал – 10 штук	
		Скамья для жима лежа – 1 штука	
		Табло универсальное – 1 штука	
		Щит баскетбольный игровой, оргстекло – 4 штуки	
		Сетка заградительная – 2 штуки	
		Вышка судейская волейбольная – 1 штука	
		Ворота для мини-футбола – 1 штука	
		Стол для настольного тенниса – 4 штуки	
		Стол теннисный – 1 штука	
		Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука	
		Тренажер беговая дорожка – 2 штуки	
		Комплект дисков для штанги – 1 штука	
		Гриф для штанги – 1 штука	
		Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0x1, 0x5мм – 4 штуки	
		Телевизор LED Philips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука	
		Музыкальный центр	
		Скамья многофункциональная – 1 штука	
		Велотренажер	
		Колодки стартовые – 4 штуки	
		Мяч волейбольный – 5 штук	
		Обручи – 20 штук	
		Конусы сигнальные – 10 штук	
		Скакалки – 20 штук	
		Маты гимнастические – 15 штук	
		Мяч для мини-футбола – 15 штук	
		Мяч для баскетбола – 10 штук	
		Ракетка для большого тенниса – 3 штуки	
		Ракетка для бадминтона – 8 штук	
		Ракетка для настольного тенниса – 10 штук	
		Сетка для настольного тенниса – 5 штук	
		Сетка для бадминтона – 1 штука	
2	<b>Лыжная база</b>	Стол рабочий одностумбовый – 6 штук	
		Шкаф широкий книжный закрытый – 1 штука	
		Шкаф для одежды трехстворчатый комбинированный с полками – 1 штука	
		Стол ученический двухместный – 4 штуки	
		Стул ученический - 16 штук	
		Беговая дорожка – 2 штуки	

		Велотренажер – 2 штуки	
		Комплект лыж (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 16 штук	
		Стол теннисный – 3 штуки	
		Тренажер для силы ног – 1 штука	
		Тренажер развития спины – 1 штука	
		Тренажер Министадион – 1 штука	
		Универсальная скамья для жима штанги лежа с блоком ног – 1 штука	
		Канат – 2 штуки	
		Комплект лыж – 90 штук	
		Ракетка для бадминтона с воланами - 8 штук	
3	<b>Левый гимнастический зал</b>	Аудитории (лекционная, семинарская, лабораторно-практическая), площадь — 148 кв.м. семинарская, лабораторно-практическая	
		Количество посадочных мест 4 стула, 10 скамеек.	
		Доска одна	
	<b>Бассейн «Буревестник»</b>		