

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 04.03.2021 11:50:36

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331ceda482bded6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Тува́нский государственный университет имени И. Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет химико-фармацевтический

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



И.Е. Поверинов

«24» марта 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность (профиль) «Организация и ведение фармацевтической деятельности»

Уровень образования - специалитет

Форма обучения – очная

Курс – 1

Семестр - 1

Всего академических часов/з.е. – 72/2

Год начала подготовки – 2020

Основополагающие документы при составлении рабочей программы дисциплины (модуля)

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 219).

Рабочую программу составил(и):

Доцент, кандидат педагогических наук Н.Н. Пьянзина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 23.03.2021 протокол № 4

Заведующий кафедрой В.Ф. Тихонов

Согласовано

Декан факультета О.Е. Насакин

Начальник учебно-методического управления М. Ю. Митрофанова

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
 - понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
 - приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
 - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
 - приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
 - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины» (модули) учебного плана по направлению подготовки 33.05.01 Фармация.

Изучение дисциплины опирается на компетенции, сформированные на предыдущем уровне образования.

Результаты изучения дисциплины являются необходимыми для последующих дисциплин:

- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО

В процессе освоения данной дисциплины, обучающиеся формируют следующие компетенции и демонстрирует соответствующие им результаты обучения:

Компетенция по ФГОС	Основные результаты обучения
ОК-6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; развивать и совершенствовать психофизические способности и

	качества; использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Форма текущего контроля
1.	Теоретический	ОК-8	Контрольные упражнения
2.	Практический	ОК-8	Контрольные упражнения

4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п	Темы занятий	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде				Самостоятельная работа	Всего часов	Из них в интерактивной форме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самостоятельной работы			
	Семестр 1							
	Раздел 1. Теоретический							
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	2				2	4	
2.	Тема 2. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту	2				2	4	
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	2				2	4	
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося	2				2	4	
5.	Тема 5. Средства и методы физической культуры	2				2	4	
6.	Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2				2	4	
7.	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими	2				2	4	

	упражнениями							
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	2				2	4	
	Раздел 2. Практический							
9.	Тема 9. Бег на короткие дистанции		1			2	3	
10.	Тема 10. Бег на средние, длинные дистанции		1			2	3	
11.	Тема 11. Прыжки в длину с разбега		1			1	2	
12.	Тема 12. Метание спортивного снаряда		1			1	2	
13.	Тема 13. Техника игры в волейбол		1			2	3	1
14.	Тема 14. Техника игры в футбол		1			2	3	1
15.	Тема 15. Техника игры в баскетбол		1			2	3	1
16.	Тема 16. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)		2				2	1
17.	Тема 17. Развитие общей выносливости		1			2	3	
18.	Тема 18. Развитие скоростно-силовых качеств		1			1	2	
19.	Тема 19. Развитие силовых качеств		1			1	2	
20.	Тема 20. Техника классических ходов		1			2	3	
21.	Тема 21. Техника коньковых ходов		1			2	3	
22.	Тема 22. Техника подъемов, спусков на лыжах		1			2	3	
23.	Тема 23. Ходьба на лыжах		1			2	3	
	Зачет в 1 семестре							
	Контроль самостоятельной работы							
	Итого, час.	16	16			40	72	4
	Итого, з.е.						2	

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

4.2.1 Очно-заочная форма

№ п/п	Темы занятий	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде				Самостоятельная работа	Всего часов	Из них в интерактивной форме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самостоятельной работы			
	Семестр 1							
	Раздел 1. Теоретический							
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	2				2	4	2

2.	Тема 2. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту					2	4	
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры					2	2	
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося					2	2	
5.	Тема 5. Средства и методы физической культуры					2	2	
6.	Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					2	2	
7.	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					2	2	
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся					2	2	
	Раздел 2. Практический							
9.	Тема 9. Бег на короткие дистанции					3	3	
10.	Тема 10. Бег на средние, длинные дистанции					8	8	
11.	Тема 11. Прыжки в длину с разбега					3	3	
12.	Тема 12. Метание спортивного снаряда					3	3	
13.	Тема 13. Техника игры в волейбол					3	3	
14.	Тема 14. Техника игры в футбол					3	3	
15.	Тема 15. Техника игры в баскетбол					3	3	
16.	Тема 16. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)					3	3	
17.	Тема 17. Развитие общей выносливости					3	3	
18.	Тема 18. Развитие скоростно-силовых качеств					3	3	
19.	Тема 19. Развитие силовых качеств					3	3	
20.	Тема 20. Техника классических ходов					4	4	
21.	Тема 21. Техника коньковых ходов					4	4	
22.	Тема 22. Техника подъемов, спусков на лыжах					4	4	
23.	Тема 23. Ходьба на лыжах					4	4	
	Зачет в 1 семестре							
	Итого, час.	2				70	72	2
	Итого, з.е.						2	

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

4.3. Темы занятий и краткое содержание

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Лекция 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическое воспитание как элемент физической культуры, цели и задачи. Спорт как составной элемент физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Тема 2. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту

Лекция 2. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту

1. Ценности физической культуры.

2. Физическая культура личности.

Духовные ценности физической культуры. Материальные ценности физической культуры. Понятие «личная физическая культура». Основные признаки личной физической культуры. Классификация взаимосвязанных групп ценностей физической культуры.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Лекция 3. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Возбуждение и торможение, основные закономерности формирования двигательных умений и навыков. Сущность и структура адаптации к физическим нагрузкам.

Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося

Лекция 4. Основы здорового образа жизни обучающегося

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к

здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Средства и методы физической культуры

Лекция 5. Средства и методы физической культуры

1. Средства физической культуры.
2. Методы физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Лекция 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Лекция 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

Лекция 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства.
2. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.

Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и

методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

Раздел 2. Практический

Тема 9. Бег на короткие дистанции

Практическое занятие 1. Бег на короткие дистанции

1. Изучение техники низкого старта.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 10. Бег на средние, длинные дистанции

Практическое занятие 2. Бег на средние, длинные дистанции

1. Изучение техники старта, бега по дистанции, финиша.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие общей выносливости.

Тема 11. Прыжки в длину с разбега

Практическое занятие 3. Прыжки в длину с разбега

1. Техника разбега и отталкивания.
2. Техника «полета», приземления.

Тема 12. Метание спортивного снаряда

Практическое занятие 4. Метание спортивного снаряда

1. Изучение техники метания теннисного мяча.
2. Изучение техники метания гранаты (разбег, финальные усилие).

Тема 13. Техника игры в волейбол

Практическое занятие 5. Техника игры в волейбол

1. Изучение техники подачи мяча с низу.
2. Техника приема и передачи мяча.

Тема 14. Техника игры в футбол

Практическое занятие 6. Техника игры в футбол

1. Передача и прием мяча.
2. Игра головой.
3. Игра вратаря.

Тема 15. Техника игры в баскетбол

Практическое занятие 7. Техника игры в баскетбол

1. Передача и прием мяча.
2. Ведение мяча.
3. Броски по кольцу.

Тема 16. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)

Практическое занятие 8. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)

1. Игра в футбол.
2. Игра в волейбол.
3. Игра в баскетбол.

Тема 17. Развитие общей выносливости

Практическое занятие 9. Развитие общей выносливости

1. Длительный бег по ровной местности.
2. Бег по пересеченной местности.

Тема 18. Развитие скоростно-силовых качеств

Практическое занятие 10. Развитие скоростно-силовых качеств

1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
2. Интервальная тренировка.
3. Переменная тренировка.

Тема 19. Развитие силовых качеств

Практическое занятие 11. Развитие силовых качеств

1. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения на развития брюшного пресса, спины.
3. Упражнения на развитие нижних конечностей.

Тема 20. Техника классических ходов

Практическое занятие 12. Техника классических ходов

1. Техника лыжных ходов: попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов.
2. Техника свободного хода.

Тема 21. Техника коньковых ходов

Практическое занятие 13. Техника коньковых ходов

1. Изучение техники коньковых ходов.
2. Прохождение дистанции классическим и коньковым ходом.

Тема 22. Техника подъемов, спусков на лыжах

Практическое занятие 14. Техника подъемов, спусков на лыжах

1. Техника подъема скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».
2. Изучение техники спусков.

Тема 23. Ходьба на лыжах

Практическое занятие 15. Ходьба на лыжах

1. Ходьба на лыжах с использованием элементов классического и конькового ходов.

5. Образовательные технологии

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

лекции – для изложения нового материала может использоваться интерактивная форма проведения занятия (лекция-беседа и др.);

практические занятия – занятия прикладного характера, спортивные игры по выбору, тренировки в избранном виде спорта;

применение мультимедийных средств – для повышения качества восприятия изучаемого материала;

контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Формы и виды контроля знаний обучающихся, предусмотренные по данной дисциплине: текущий контроль и промежуточная аттестация (зачет).

Студенты, выполнившие программу дисциплины, сдают зачет, который предусматривает выполнение следующих требований:

- посещение занятий;

- выполнение 4 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 12 баллов.

- сдача теоретического зачета.

Обучающиеся, длительное время пропустившие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), не сдают контрольные упражнения.

Критерии получения зачета по дисциплине:

- оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посещал учебные занятия; сдал 4 контрольных упражнения по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 12 баллов; сдал теоретический зачет;

- оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, сдал 4 контрольных упражнения по функциональной и физической подготовленности суммарно менее, чем на 12 баллов; не сдал теоретический зачет.

Критерии получения зачета по дисциплине (для обучающихся, длительное время пропустивших занятия по болезни и отнесенных к группе ЛФК):

- оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посещал учебные занятия; сдал теоретический зачет;

- оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, не сдал теоретический зачет.

6.1. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.

7. Профессионально-прикладная физическая культура
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.
30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
34. Спортивные игры в физическом воспитании.

Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Прыжки в длину с места (см)	150 см	1	Прыжки в длину с места	210 см	1
	160 см	2		215 см	2
	170 см	3		220 см	3
	180 см	4		230 см	4
	195 см	5		240 см	5
Поднимание и опускание туловища	20 раз	1	Поднос ног к перекладине	5 раз	1
	30 раз	2		7 раз	2
	40 раз	3		9 раз	3
	50 раз	4		12 раз	4
	60 раз	5		15 раз	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6 раз	1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	5 раз	1
	8 раз	2		7 раз	2
	11 раз	3		9 раз	3
	14 раз	4		12 раз	4
	16 раз	5		15 раз	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	6 см	1	Подтягивание на перекладине	5 раз	1
	8 см	2		7 раз	2
	12см	3		9 раз	3
	15 см	4		12 раз	4
	18 см	5		15 раз	5

7. Учебно-методическое, информационное и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Электронный каталог и электронно-библиотечные системы, предоставляемые научной библиотекой ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://library.chuvsu.ru/>

7.1. Нормативно-правовые документы, стандарты и правила

1. Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об_образовании:2 (дата обращения: 19.03.2021)

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка : официальный сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 19.03.2021).

3. О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <http://base.garant.ru/17625571/> (дата обращения: 19.03.2021).

4. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/> (дата обращения: 19.03.2021).

7.2. Рекомендуемая основная учебно-методическая литература

№ п/п	Название
1.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146
2.	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/431985

7.3. Рекомендуемая дополнительная учебно-методическая литература

№ п/п	Название
1.	Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html . – ЭБС «IPRBooks».
2.	Стриханов, Савинков Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/430716
3.	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х. Физическая культура :учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.

4.	Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. – Электрон. текстовые данные. – Ставро-поль: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html . – ЭБС «IPRBooks».
5.	Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 520 с. – ISBN 978-5-9916-1964-6. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/51BE19A7-BE0C-4D07-8338-AD03D2C727A4/psihologiya-truda-teoriya-i-praktika . – ЭБС «Юрайт».
6.	Тихонов В. Ф., Ермолаев А. Х., Колесникова О. Б., Яковлева Л. А., Ермолаев А. Х. Физическая культура: учебное пособие [для англоговорящих студентов 1 курса]. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. - 86с.
7.	Барчукова И. С., Кикотя В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Наименование
Министерство спорта РФ
Министерство физической культуры и спорта ЧР
Всероссийская федерация волейбола
Российская федерация баскетбола
Российского футбольный союза
Всероссийская федерация легкой атлетики
Федерация спортивной гимнастики России

7.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронно-образовательные ресурсы и электронно-библиотечные системы

Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, предоставляемые управлением информатизации ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны для скачивания по ссылке <http://ui.chuvsu.ru/>. Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, в том числе свободно распространяемых, доступен по ссылке reestr.minsvyaz.ru/reestr/.

Перечень программного обеспечения:

Перечни профессиональных баз данных и(или) информационных справочных систем и(или) электронно-библиотечный систем и(или) электронно-образовательных ресурсов

Научная библиотека ЧувГУ
Электронная библиотечная система «Юрайт»
Справочная система «Консультант Плюс»
Справочная система «Гарант»
Профессиональная справочная система «Техэксперт»
Электронно-библиотечная система IPRBooks

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для занятий лекционного типа по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом преподавателя в составе: персональный компьютер/ноутбук, мультимедийное оборудование с экраном и (или) интерактивная доска SMART/телевизор SMART.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

№ п/п	Вид занятия	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
-------	-------------	---

1	Лек	Учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа. Оборудование: учебная доска, учебная мебель, мультимедийное оборудование (проектор, экран, персональный компьютер или ноутбук с необходимым программным обеспечением для тематических иллюстраций и демонстраций, соответствующих программе дисциплины)
2	Пр	Спортивный зал: - многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон. Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам. Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
3		Мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для гандбола, настольный теннис для слепых «Шоудаун» (стол, ракетки, мячи). Парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты. Шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля; тактильное домино для незрячих и слабовидящих; парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4		Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки
5		Силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат
6		Спортивная площадка (мини-футбол): футбольные ворота, мячи футбольные
7		Баскетбольные щиты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, гимнастические маты, столы для настольного тенниса, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, бадминтонные ракетки, ракетки для настольного тенниса, гимнастические обручи, скакалки и другое спортивное оборудование
8		Лыжная база. Оборудование: база спортивного инвентаря (мячи, обручи, маты, лыжи), спортивная площадка (стадион), шведская стенка
9		Спортивная площадка (многофункциональная): баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, стол для настольного тенниса, гимнастические тренажеры

9. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям лиц с ограниченными возможностями

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса. Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основными формами организации самостоятельной работы обучающихся являются: аудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на лекциях, практических, лабораторных занятиях и т.д. и консультациях); внеаудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на консультациях, при проведении научно-исследовательской работы), внеаудиторная самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Обучающиеся при выполнении самостоятельной работы должны опираться, в основном, на знания и умения, полученные на лекционных, практических, лабораторных занятиях, групповых и индивидуальных занятиях. Это дает необходимый базис для дальнейшего углубленного изучения других дисциплин. Однако эти знания необходимо активизировать.

К формам самостоятельной работы обучающихся, предусмотренные дисциплиной, относятся:

- Подготовка к практическим, лабораторным занятиям, групповым и индивидуальным занятиям.
- Самостоятельное изучение учебных вопросов.
- Подготовка к зачету/экзамену.

Для самостоятельной подготовки к практическим, лабораторным, групповым и индивидуальным занятиям, изучения учебных вопросов, подготовки к зачету и экзамену рекомендуются следующие источники:

- конспекты лекций и материалы практических, лабораторных, групповых и индивидуальных занятий;
- учебная (научная) литература соответствующего профиля;
- ресурсы Интернет.

По предложенным преподавателем вопросам обучающийся изучает содержание рекомендуемых по темам разделов, глав, параграфов, учебников, учебных пособий и монографий; статистических сборников; обзоров; статей в периодической печати. Нормативно-правовые акты исследуются с использованием правовых баз «Консультант – Плюс» или «Гарант», а также ресурсов Интернет. Формами контроля такой индивидуальной работы являются опросы на практических, групповых и индивидуальных занятиях, проверка конспектов, заключений.

Тестовые задания являются формой текущего контроля. Они предназначены для выделения основных положений дисциплины, понимания особенностей на основе теории, повторения и закрепления учебного материала, проверки знаний, контроля остаточных знаний

11. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины (модуля)

11.1. Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Не предусмотрено.

11.2. Методические указания для подготовки к экзамену

Не предусмотрено.

11.3. Методические указания для подготовки к зачету

Подготовка обучающихся к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебного курса;
- определение необходимых для подготовки источников (учебников, дополнительной литературы и т. д.) и их изучение;
- использование материалов практических занятий;
- консультирование у преподавателя.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором студенты получают общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и итоговой отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь, прежде всего перечнем вопросов к зачету (экзамену), конспектировать важные для решения учебных задач источники. В течение семестра происходят пополнение, систематизация и корректировка студенческих наработок, освоение нового и закрепление уже изученного материала.

11.4. Методические указания по выполнению расчетно-графической работы

Не предусмотрено.

11.5. Методические указания по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

11.6. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)

Не предусмотрено.