

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 03.07.2023 14:24:42

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde6d12ab98216652f016465d53b72a2eab08e102

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова»**

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет историко-географический

Кафедра физической культуры и спорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе



И.Е. Поверинов

## **Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки / специальность 43.03.03 Гостиничное дело  
Квалификация выпускника бакалавр

Направленность (профиль) / специализация «Гостиничная и санаторно-курортная  
деятельность»

Форма обучения – очная

Курс – 1

Семестр – 1

Всего академических часов/з.е. – 72/2

Основополагающие документы при составлении рабочей программы дисциплины (модуля)

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515);

- учебный план по направлению подготовки \ специальности 43.03.03 Гостиничное дело направленность (профиль) \ специализация «Гостиничная и санаторно-курортная деятельность», утвержденный 28.02.2020 г.

Рабочую программу составил(и):

Доцент, кандидат педагогических наук Н.Н. Пьянзина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта,

28.08.2020, протокол № 1

заведующий кафедрой В.Ф. Тихонов

Декан факультета

## **1. Цель и задачи обучения по дисциплине (модулю)**

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.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана образовательной программы высшего образования (далее - ОП ВО) по направлению подготовки / специальности 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) / специализация программы «Гостиничная и санаторно-курортная деятельность».

Предшествующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, формирующие знания, умения и навыки, необходимые для обучения по дисциплине (модулю):

Знания, умения и навыки, сформированные в результате обучения по дисциплине (модулю), необходимы при обучении по следующим дисциплинам (модулям) и (или) практикам:

Спортивный туризм

Игровые виды спорта

Адаптивная физическая культура

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения | Дескрипторы индикатора достижения компетенции<br>(результаты обучения) |
|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач   | УК-1.1 Осознает поставленную задачу, осуществляет поиск аутентичной и полной информации для ее решения из различных источников, в том числе официальных и неофициальных, документированных и не документированных | Знать содержание поставленной задачи.<br>Уметь оценивать и выбирать оптимальные источники информации: официальные и неофициальные, документированные и не документированные.<br>Владеть способами поиска аутентичной и полной информации различных видов для решения конкретной задачи.                                                                                                                                |
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач   | УК-1.2 Описывает и критически анализирует информацию, отличая факты от оценок, мнений, интерпретаций, осуществляет синтез информационных структур, систематизирует их.                                            | Знать методы работы с информацией, в том числе различая факты и их интерпретации.<br>Уметь выбирать методы работы с информацией, соответствующие различным этапам решения определенной задачи: описание, анализ и синтез, систематизация.<br>Владеть последовательностью выполнения интеллектуальных действий с информацией для достижения поставленной задачи.                                                        |
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач   | УК-1.3 Для решения поставленной задачи применяет системный подход, выявляя ее компоненты и связи; рассматривает варианты и алгоритмы поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.                   | Знать процедуры алгоритмизации комплекса действий в контексте решения поставленной задачи, включая описание, анализ и синтез, оценку, систематизацию информации.<br>Уметь критически анализировать варианты и алгоритмы решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.<br>Владеть методикой системного подхода при решении поставленной задачи в совокупности ее структурных компонентов и связей. |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение | УК-6.2 Выстраивает и в течение всей жизни реализует траекторию личного развития на основе принципов образования                                                                                                   | Знать необходимость постоянного личного развития.<br>Уметь пользоваться принципами образования для личного развития в конкретной ситуации.<br>Владеть подходами к                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| всей жизни                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            | реализации траектории личного развития как осуществляемому на протяжении жизни принципу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.3 Вносит коррективы в развитие своей профессиональной деятельности в связи с личными интересами, потребностями общества и изменением внешних факторов | Знать необходимость коррекции в развитии своей профессиональной деятельности. Уметь корректировать развитие своей профессиональной деятельности под воздействием одного из факторов: личные интересы, внешние факторы, потребности общества. Владеть способами коррекции своей профессиональной деятельности в контексте изменения личных интересов, внешних факторов и потребностей общества. |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | УК-7.1 Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии                                                      | Знать основные способы оценки состояния здоровья и определения самочувствия.<br><br>Уметь адекватно оценить состояние здоровья и самочувствие. Владеть здоровьесберегающими технологиями.                                                                                                                                                                                                      |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях                   | Знать пользу физической культуры и спорта, здорового образа жизни.<br><br>Уметь применять физические упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности.<br><br>Владеть способами пропаганды физической культуры и спорта, активно участвовать в спортивных мероприятиях.                                                                                                  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | УК-7.3 В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой                   | Знать зависимость работоспособности от правильного распределения рабочего времени.<br><br>Уметь сочетать интеллектуальные и физические нагрузки в                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                   |                                                                                                                                                  |
|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | работоспособности | профессиональной деятельности.<br><br>Владеть навыком использования имеющихся нематериальных ресурсов для обеспечения высокой работоспособности. |
|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Образовательная деятельность по дисциплине (модулю) проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Учебные занятия по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Обозначения:

Лек – лекции, Лаб – лабораторные работы, Пр – практические занятия, ИКР – индивидуальная контактная работа, СР – самостоятельная работа.

##### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

| Наименование раздела | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формируемые компетенции | Индикатор достижения компетенции                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Теоретический        | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном | УК-7, УК-1, УК-6        | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|               | заведении. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к ФК и С. ФК личности обучающегося.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                |
| Теоретический | <p>Социально- биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.</p> <p>Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|               | составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                |
| Теоретический | <p>Средства и методы физической культуры. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития (ФР), телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений (ФУ).</p> <p>Физические качества. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Сила, методика ее развития и определения. Быстрота, методика ее развития и</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|               | <p>определения.</p> <p>Выносливость, методика ее развития и определения.</p> <p>Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.</p> <p>Гибкость, методика ее развития и определения.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП) ее цель и задачи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                                                |
| Теоретический | <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|               | занятий ФКиС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                |
| Теоретический | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ФВ обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль над эффективностью ППФП обучающихся. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |
|               | Индивидуальный выбор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7, УК-1, УК-  | УК-7.1, УК-7.2,                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
|  | <p>видов спорта или систем физических упражнений. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в</p> | 6 | <p>УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|              | спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                |
| Практический | <p>Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Особенности финиширования в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег на средние, длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Техника прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие силовых качеств. Метод круговой тренировки. Упражнения на развитие силы с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств.</p> <p>Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости.</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|              | Суставная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                |
| Практический | <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Интервальный и повторный методы развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств</p> <p>Развитие координационных способностей. Игровой и соревновательный методы развития ловкости. Подвижные игры. Спортивные игры.</p> <p>Развитие выносливости. Развитие общей и специальной выносливости. Равномерный, переменный методы развития выносливости. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Техника классических лыжных ходов. Техника имитации одновременного бесшажного, одновременного одно- и двухшажного, попеременного двухшажного ходов на месте и в движении. Классические способы передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, попеременно</p> | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

|              |                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|              | четырёхшажный ход.                                                                                                                                                                      |                  |                                                                |
| Практический | Техника подъемов, спусков на лыжах. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. | УК-7, УК-1, УК-6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-6.2, УК-6.3 |

#### 4.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Формы контроля и виды учебной работы    |          | Трудоемкость дисциплины (модуля) |       |
|-----------------------------------------|----------|----------------------------------|-------|
|                                         |          | 1                                | всего |
| 1. Контактная работа:                   |          | 32,2                             | 32,2  |
| Аудиторные занятия всего, в том числе:  |          | 32                               | 32    |
| Лекционные занятия (Лек)                |          | 16                               | 16    |
| Практические занятия (Пр)               |          | 16                               | 16    |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР)  |          | 0,2                              | 0,2   |
| 2. Самостоятельная работа обучающегося: |          | 39,8                             | 39,8  |
| 3. Промежуточная аттестация (зачет)     |          | 3а                               | 3а    |
| Всего:                                  | ак. час. | 72                               | 72    |
|                                         | зач. ед. | 2                                | 2     |

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно- образовательной среде, ак. час. |     |      |     | СР, ак. час. | Всего ак. час. |
|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|--------------|----------------|
|       |                             | Лек.                                                                                   | Пр. | Лаб. | ИКР |              |                |
|       | Теоретический               |                                                                                        |     |      |     |              |                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |   |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 1 | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к ФК и С. ФК личности обучающегося.</p>                                                                                                                                                | 2 |  |  |  | 2 | 4 |
| 2 | <p>Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.</p> | 2 |  |  |  | 2 | 4 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 3 | <p>Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.</p>                                                                                                   | 2 |  |  |  | 2 | 4 |
| 4 | <p>Средства и методы физической культуры. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития (ФР), телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений (ФУ).</p> | 2 |  |  |  | 2 | 4 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 5 | <p>Физические качества. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Сила, методика ее развития и определения. Быстрота, методика ее развития и определения. Выносливость, методика ее развития и определения. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения. Гибкость, методика ее развития и определения. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП) ее цель и задачи.</p>                                                                                                                                                                          | 2 |  |  |  | 2 | 4 |
| 6 | <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий ФКиС.</p> | 2 |  |  |  | 2 | 4 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |   |   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 7 | <p>Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ФВ обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль над эффективностью ППФП обучающихся. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.</p> | 2 |  |  |  | 2 | 4 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---|---|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |  |     |   |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----|---|-----|
| 8 | <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в спортивных соревнованиях.</p> | 2 |   |  | 0,2 | 2 | 4,2 |
|   | Практический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |     |   |     |
| 9 | <p>Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Особенности финиширования в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | 2 |  |     | 2 | 4   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |  |  |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 10 | Бег на средние, длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости. |  | 2 |  |  | 2 | 4 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Техника прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                             |  | 2 |  |  | 2 | 4 |
| 12 | Развитие силовых качеств. Метод круговой тренировки. Упражнения на развитие силы с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств.                                         |  | 2 |  |  | 2 | 4 |
| 13 | Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Суставная гимнастика.                                                                                                                         |  | 2 |  |  | 2 | 4 |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Интервальный и повторный методы развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств.       |  | 2 |  |  | 2 | 4 |
| 15 | Развитие координационных способностей. Игровой и соревновательный методы развития ловкости. Подвижные игры. Спортивные игры.                                                                                                                           |  | 2 |  |  | 2 | 4 |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    |  |  |     |     |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|--|-----|-----|
| 16                        | Развитие выносливости. Развитие общей и специальной выносливости. Равномерный, переменный методы развития выносливости. Бег по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                 |    | 2  |  |  | 2   | 4   |
| 17                        | Техника классических лыжных ходов. Техника имитации одновременного бесшажного, одновременного одно- и двухшажного, попеременного двухшажного ходов на месте и в движении. Классические способы передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, попеременно четырехшажный ход. |    |    |  |  | 4   | 4   |
| 18                        | Техника подъемов, спусков на лыжах. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулесенкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.                                                                                                                                                                               |    |    |  |  | 3,8 | 3,8 |
| Всего академических часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16 | 16 |  |  | 0,2 | 72  |

#### 4.3. Краткое содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

##### Раздел 1. Теоретический

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к ФК и С. ФК личности обучающегося.**

Лекционное занятие. 1. Современное состояние физической культуры и спорта.

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

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм**

**человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.**

Лекционное занятие. 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

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

**Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.**

Лекционное занятие. 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

**Тема 4. Средства и методы физической культуры. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития (ФР), телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений (ФУ).**

Лекционное занятие. 1. Средства физической культуры.

2. Методы физического воспитания.

**Тема 5. Физические качества. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Сила, методика ее развития и определения. Быстрота, методика ее развития и определения. Выносливость, методика ее развития и определения. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения. Гибкость, методика ее развития и определения. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП) ее цель и задачи.**

Лекционное занятие. 1. Основные физические качества человека.

2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

3. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий**

**физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий ФКиС.**

Лекционное занятие. 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

3. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ФВ обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль над эффективностью ППФП обучающихся. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.**

Лекционное занятие. 1. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства.

2. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.

**Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в спортивных соревнованиях.**

Лекционное занятие. 1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий.

2. Классификация видов спорта.

3. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.

## **Раздел 2. Практический**

**Тема 9. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона,**

**бега по дистанции, финиширование. Особенности финиширования в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.**

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

**Тема 10. Бег на средние, длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости.**

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

**Тема 11. Прыжки в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Техника прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.**

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

**Тема 12. Развитие силовых качеств. Метод круговой тренировки. Упражнения на развитие силы с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств.**

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

**Тема 13. Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Суставная гимнастика.**

- Практическое занятие. 1. Развитие активной гибкости.  
2. Развитие пассивной гибкости.

**Тема 14. Развитие скоростно-силовых качеств. Интервальный и повторный методы развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с применением тренажерных устройств.**

- Практическое занятие. 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  
2. Круговая тренировка.

**Тема 15. Развитие координационных способностей. Игровой и соревновательный методы развития ловкости. Подвижные игры. Спортивные игры.**

- Практическое занятие. 1. Двусторонняя игра в баскетбол.  
2. Упражнения на развитие ловкости.

**Тема 16. Развитие выносливости. Развитие общей и специальной выносливости.**

## **Равномерный , переменный методы развития выносливости. Бег по пересеченной местности.**

- Практическое занятие. 1. Развитие общей выносливости.
2. Упражнения на развитие специальной выносливости.

## **5. Образовательные технологии**

Для реализации компетентного подхода при изучении дисциплины (модуля) предусмотрено широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий:

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. Формы контроля и виды оценочных материалов по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

### **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
35. Особенности понятий «физическая культура» и «спорт».
36. Функции физической культуры и спорта.
37. Функциональные системы организма.
38. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «устоимение», «восстановление».
39. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).
40. Обмен веществ и энергии (ассимиляция, диссимиляция, энергетический баланс).
41. Белки, жиры, углеводы и их роль в мышечной деятельности.
42. Кровь, ее состав и функции.
43. Особенности строения сердца как мышечного органа и его функции.
44. Особенности строения и функции сердечнососудистой системы
45. Особенности строения и функция дыхательной системы (внешнее и внутреннее дыхание).
46. Особенности строения и функции пищеварительной системы.
47. Особенности строения и функции мышечной системы.
48. Особенности строения и функции костной системы.
49. Особенности строения и функции нервной системы.
50. Особенности строения и функции эндокринной системы.
51. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
52. Субъективные показатели здоровья.
53. Объективные показатели здоровья.
54. Представление о биологических ритмах человека.
55. Вредные привычки и их профилактика.
56. Особенности здорового образа жизни.
57. Характеристика понятия «физические упражнения»
58. Характеристика понятия «техника физических упражнений»
59. Фазы выполнения физических упражнений.
60. Форма физических упражнений.
61. Внешняя структура физических упражнений. Внутренняя структура физических упражнений.
62. Основа техники движений. Главное звено техники движений. Детали техники движений.
63. Педагогическая классификация физических упражнений.
64. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
65. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
66. Классификация физических упражнений по признаку особенностей

мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).

67. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

68. Классификация физических упражнений по видам спорта.

69. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.

70. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

71. Этапы обучения двигательным действиям.

72. Понятия объема и интенсивности физической нагрузки и методы их определения.

73. Значение, виды и методы мышечной релаксации.

74. Показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.

## **6.2. Примерный перечень вопросов к экзамену**

Экзамен не предусмотрен.

## **6.3. Примерная тематика курсовых работ**

Курсовая работа не предусмотрена.

## **6.4. Примерная тематика курсовых проектов**

Курсовой проект не предусмотрен.

## **6.5. Примерная тематика расчетно-графических работ**

Расчетно-графические работы не предусмотрены.

## **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](http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об_образовании:2) (дата обращения: 20.08.2020)

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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 20.08.2020).

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: 20.08.2020).

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: 20.08.2020).

### 7.2. Рекомендуемая основная учебно-методическая литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Стриханов, Савинков. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/430716">https://www.biblio-online.ru/bcode/430716</a>                     |
| 2     | Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a> |
| 3     | Аллянов, Письменский. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>                                            |

### 7.3. Рекомендуемая дополнительная учебно-методическая литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a> |
| 2     | Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н.. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.                                                                                                                                                                                                                              |
| 3     | 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.                                                                                                                                                                   |
| 4     | Близневский. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 424 – Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>                                                                                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Конеева, Зайцев, Томашевская, Покровская, Почечура, Романов, Колтан, Лизогубенко, Пельменев, Зайцева, Жигарева, Горячева. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 599 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

| № п/п | Наименование                                                | Ссылка на ресурс                                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Министерство спорта РФ                                      | <a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>                           |
| 2     | Министерство физической культуры и спорта ЧР                | <a href="http://sport.cap.ru">http://sport.cap.ru</a>                                           |
| 3     | Российского журнала «Теория и практика физической культуры» | <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3</a> |
| 4     | Всероссийская федерация волейбола                           | <a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>                                         |
| 5     | Российская федерация баскетбола                             | <a href="https://russiabasket.ru">https://russiabasket.ru</a>                                   |
| 6     | Российского футбольный союза                                | <a href="https://rfs.ru">https://rfs.ru</a>                                                     |

#### **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/](http://reestr.minsvyaz.ru/reestr/).

##### **7.5.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

Операционная система Microsoft Windows и (или) Unix-подобная операционная система и (или) мобильная операционная система;

Пакеты офисных программ:

Microsoft Office и (или) LibreOffice

и (или) OpenOffice и (или) аналоги;

Браузеры, в том числе Яндекс.Браузер.

Перечень программного обеспечения:

Научная библиотека ЧувГУ

Электронная библиотечная система «Юрайт»

Электронно-библиотечная система IPRBooks

Электронно-библиотечная система издательства «Лань»

Справочная система «Гарант»

Справочная система «Консультант Плюс»

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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     | ИКР         | Помещение для самостоятельной работы обучающихся.<br>Оборудование: компьютерная техника с подключением к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2     | Лек         | Учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа.<br>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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3     | Пр          | Спортивный зал:<br>- многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.<br>Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брус), 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.<br>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 |
| 4     |             | Мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для гандбола, настольный теннис для слепых «Шоудаун» (стол, ракетки, мячи).<br>Парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты.<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Пр | Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки                                                                                                                                                        |
| 6  |    | Силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат                                                                                                                                                                                                   |
| 7  |    | Спортивная площадка (мини-футбол): футбольные ворота, мячи футбольные                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8  |    | 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 |
| 9  |    | Лыжная база.<br>Оборудование: база спортивного инвентаря (мячи, обручи, маты, лыжи), спортивная площадка (стадион), шведская стенка                                                                                                                                                                                          |
| 10 |    | 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 здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения в соответствии у обучающихся ограничений в здоровье в Центрах обучения для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), имеющих в университете.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы 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: учебно-методические материалы 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: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающегося (СР) является закрепление

полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков применения и исследования алгоритмов и структур данных при проектировании прикладных программ. СР включает в себя самостоятельное изучение учебных вопросов, подготовку к лабораторным занятиям, выполнение расчетно-графической работы, подготовку к зачету и экзамену.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по подготовке к лабораторным занятиям приводится в соответствующих методических указаниях в описании каждой лабораторной работы.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по выполнению расчетно-графической работы приводится в соответствующих методических указаниях.

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.

Лист дополнений и изменений

| №<br>п/п | Наименование и реквизиты<br>(при наличии), прилагаемого к<br>Рабочей программе<br>дисциплины (модуля)<br>документа, содержащего текст<br>обновления | Решение кафедры |            | Подпись<br>заведующего<br>кафедрой | И. О.Фамилия<br>заведующего<br>кафедрой |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                     | Дата            | протокол № |                                    |                                         |
|          |                                                                                                                                                     |                 |            |                                    |                                         |
|          |                                                                                                                                                     |                 |            |                                    |                                         |
|          |                                                                                                                                                     |                 |            |                                    |                                         |
|          |                                                                                                                                                     |                 |            |                                    |                                         |
|          |                                                                                                                                                     |                 |            |                                    |                                         |