МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«20» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: формирование физической культуры личности, общекультурных и профессиональных компетенций, овладение системой научно-практических и специальных знаний и умений их использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (очная форма обучения); Теория и методика обучения гимнастике; Теория и методика обучения легкой атлетике; Теория и методика обучения лыжной подготовке; Теория и методика обучения плаванию; Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм; Теория и методика физической культуры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности; прохождению учебной практики, ознакомительной практики; производственной практики, профессионально-ориентированной практики; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения школьного курса физической культуры.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного

		спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.4. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств

		физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональной компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям;

		способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на

		занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных

		особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу

		занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую

		деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

		владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы организации здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы обучения гимнастическим упражнениям (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты) (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения технике легкоатлетических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами легкой атлетики (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– правила и организацию соревнований в легкой атлетике (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники способов передвижения на лыжах (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения способам передвижения на лыжах (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы техники способов плавания и прикладного плавания ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики обучения способам плавания (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики развития физических качеств средствами плавания (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– основы обучения спортивным и подвижным играм ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– терминологию спортивных и подвижных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях (ОПК-1 индикаторы – 1,2,3));

– организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3)).

Уметь:

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС) (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– формировать основы физкультурных знаний (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3))

– нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3)).

Иметь опыт:

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3));

– участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций) (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

– проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1(индикаторы – 1,2,3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 24,25 час.
Самостоятельная работа 29,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	29,75
Практические занятия	12	
Зачёт	0,25	-
Всего	24,25	29,75

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 2 зачётных единицы (54 час.)
Контактная работа 6,25 час.
Самостоятельная работа 47,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	45
Практические занятия	3	
Зачёт	0,25	2,75
Всего	6,25	47,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости** **Формы промежуточной аттестации**
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест
2	История становления и развития Олимпийского	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест

	движения и комплекса ГТО					
3	Социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студента	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест
4	Организация подвижных игр с детьми; особенности физического воспитания детей	1	1,5	1,5	4,5	Контрольная работа, тест
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест
7	Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	1	1,5	1,5	3	Контрольная работа, тест
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1	1,5	1,5	2,75	Контрольная работа, тест
ИТОГО			12	12	29,75	Зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) дисциплины**	**Курс**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости** **Формы промежуточной аттестации**
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1,5		6	
2	История становления и развития	1			6	

	Олимпийского движения и комплекса ГТО					
3	Социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студента	1	1,5		6	
4	Организация подвижных игр с детьми с отклонениями в состоянии здоровья; особенности физического воспитания детей	1		1,5	6	
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1		1,5	6	
6	Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	1			7,5	
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1			7,5	
ИТОГО			3	3	45	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия системы физической культуры. Основные этапы развития физической культуры в России. Социальные функции физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья. Профессиональная направленность физической культуры. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры. Организация занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре.

История становления и развития Олимпийского движения и комплекса ГТО
История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплекса ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования

Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.
Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии в организме. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии. Система пищеварения и выделения, влияние двигательной активности на их деятельность. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее

деятельность. Строение и функции нервной системы, влияние двигательной активности на ее деятельность. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической нагрузке.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Организация подвижных игр с детьми

Игра как средство и метод физического воспитания. Классификация подвижных игр. Методика проведения подвижных игр. Организация подвижных игр с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. Организация подвижных игр в режиме учебного дня и внеучебной деятельности. Организация и проведения «Веселых стартов». Проведение соревнований по подвижным играм. Основы закономерности развития детского организма. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Формирование навыков правильной осанки. Двигательный режим. Взаимосвязь физического развития и умственной работоспособности детей. Задачи, формы, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Средства физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Этапы обучения двигательным действиям. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость их понятия и методика развития. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание. Спортивная форма и закономерности ее развития. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях. Интенсивность физической нагрузки. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Спортивные игры.

Суть и краткие правила спортивных игр. Основные технические элементы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные формы и правила, организация, содержание и гигиена самостоятельных занятий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и роль в формировании готовности человека к труду в современных условиях. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основные профессионально-значимые психофизические качества. Профессиональные требования к уровню подготовленности в области физической культуры.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

-изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

-изучение рекомендуемой научно-методической литературы;

-написание контрольных работ;

-работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

-подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Очная форма обучения

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Физической культура и спорт» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

семестр	Оценочное средство	баллы
1	Посещение занятий	0-18
1	Выполнение программы и активность на занятиях	0-36
1	Написание контрольной работы	0-16
1	Тестовые задания (письменное тестирование)	0-30
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за написание статей по физической культуре в сборниках или в СМИ – 3 балла; участие в научных конференциях с выступлением – 3 балла; участие в научных конференциях без выступления – 1 балл; изготовление стендовых материалов и наглядных пособий – 2 балла, но не более 15 баллов в каждом семестре.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за два семестра.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине, в виде проведения зачета. Зачет проводится в форме письменного тестирования и собеседования.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Контрольное тестирование не менее 50% правильных ответов. Написание конспекта частично соответствует требованиям (отсутствие оригинальности; отсутствие схем, рисунков; спортивная терминология используется частично; организационно-методические указания в конспекте присутствуют частично.).

При устном ответе на зачете основная информация воспроизводится с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, студент не умеет использовать примеры из практики, отсутствие научной терминологии, искажает факты.

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Контрольное тестирование не менее 75% правильных ответов. Соответствие требованиям написания конспекта (использование спортивной терминологии; правильное дозирование нагрузки; организационно-методические указания в конспекте к каждому заданию и упражнению; записи краткие, но достаточно полные; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления.)

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии с возможными незначительными ошибками.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов. Полное соответствие конспекта требованиям написания (соответствие средств поставленным задачам; оригинальность подобранных средств; логичное изложение содержания занятия; использование спортивной терминологии; правильное дозирование нагрузки; организационно-методические указания в конспекте к каждому заданию и упражнению; записи краткие, но достаточно полные; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления).

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии, использование примеров из практики или своего личного опыта, использование научной терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения зачета в форме письменного тестирования.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, проводимый в форме письменного тестирования и написания реферата.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:

Письменное тестирование не менее 50% правильных ответов. Написание реферата частично соответствует требованиям (отсутствие оригинальности; отсутствие схем, рисунков; спортивная терминология используется частично; организационно-методические указания в конспекте присутствуют частично.).

Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям

Письменное тестирование не менее 75% правильных ответов. Соответствие требованиям написание реферата (использование спортивной терминологии; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления.)

Повышенный уровень сформированности компетенции

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов. Полное соответствие реферата требованиям написания (соответствие средств поставленным задачам; оригинальность подобранных средств; логичное изложение содержания занятия; использование спортивной терминологии; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления).

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26 – 30 баллов	21 - 25 баллов	17 – 20 баллов	менее 17 баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 28.02.2022). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (дата обращения: 28.02.2022). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 448 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л. Н. Коваль, А. В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533 (дата обращения: 28.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.
4. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с.
5. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки РФ; ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ; авторы-составители Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н. Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 520 с.
7. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 448 с.
8. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 (дата обращения: 28.02.2022). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах

Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации; видеоматериалы.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Автор рабочей программы дисциплины: Е.А. Осокина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Очная форма обучения

ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинарское занятие №1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Основные понятия системы физической культуры.
2. Основные этапы развития физической культуры в России.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры.
7. Организация занятий по физической культуре.
8. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Семинарское занятие №2.

Тема: История становления и развития Олимпийского движения и комплекса ГТО

1. История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения.
2. Возникновение олимпийских игр.
3. Возрождение олимпийской идеи.
4. Олимпийское движение.
5. История комплекса ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Семинарское занятие №3.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии в организме.
2. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии
3. Система пищеварения и выделения, влияние двигательной активности на их деятельность.
4. Строение и функции опорно-двигательного аппарата, влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность.
6. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее деятельность.
7. Строение и функции нервной системы, влияние двигательной активности на ее деятельность.
8. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.
9. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Семинарское занятие №4.

Тема: Организация подвижных игр с детьми. Особенности физического воспитания детей

1. Игра как средство и метод физического воспитания. Классификация подвижных игр.
2. Методика проведения подвижных игр с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Организация подвижных игр в режиме учебного дня и внеучебной деятельности
4. Организация и проведения «Веселых стартов».
5. Проведение соревнований по подвижным играм.
6. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
7. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, спортивные часы в группах продленного дня.

Семинарское занятие №5.

Тема. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Средства физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Этапы обучения двигательным действиям.
5. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость их понятия и методика развития.
6. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание.
7. Спортивная форма и закономерности ее развития.
8. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
9. Структура учебно-тренировочного занятия.
10. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях.
11. Интенсивность физической нагрузки.

Семинарское занятие №6.

Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Классификация видов спорта.
2. Краткая характеристика некоторых видов спорта.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 4. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
5. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Семинарское занятие №7.

Тема: Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.
3. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.

4. Формирование мотивов для самостоятельных занятий.

Семинарское занятие №8.

Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Основные формы и правила, организация, содержание и гигиена самостоятельных занятий.
3. Основные формы и правила организации самостоятельных занятий.
4. Характеристика утренней гигиенической гимнастики

Семинарское занятие №9.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и роль в формировании готовности человека к труду в современных условиях.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
4. Основные профессионально-значимые психофизические качества.
5. Профессиональные требования к уровню подготовленности в области физической культуры.
6. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.
7. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Требования к написанию контрольной работы

Работа выполняется на листах формата А4. Текст печатается на одной стороне листа. Объѐм контрольной работы – 7 - 10 страниц (1,5 интервал, шрифт Times New Roman). При использовании таблиц, схем и рисунков допускаются незначительные отклонения от нормы.

Все графики и рисунки сопровождаются номером, названием и ссылкой на источник. Параметры абзаца: выравнивание текста по ширине – страницы; отступ первой строки – 1,25 мм.; межстрочный интервал – полуторный. Поля: верхнее – 2,5 см.; нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1 см. Нумерация страниц начинается с третьей станицы (титульный лист и содержание (оглавление) не нумеруются).

На титульном листе указывается название вуза; тема контрольной работы; курс обучения, группа, ФИО автора; ФИО, учѐное звание, степень преподавателя; город и год

. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТом.

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы. Титульный лист оформляется согласно образцу. Содержание (оглавление) содержит список основных разделов работы с указанием станиц на которых они начинаются.

Введение отражает значение и актуальность темы, а также цель, задачи и методы исследования используемые в работе.

В основной части излагаются и последовательно анализируются рассматриваемые проблемы, дается аргументация научных точек зрения. Материал должен излагаться логично, последовательно и соответствовать плану работы. Не допускается дословного

механического переписывания текста из использованной литературы, за исключением цитат, которые должны сопровождаться ссылкой на источник. Оформлять ссылки цитат. В заключении приводятся выводы по итогам работы, а также еѐ практическая значимость

. Вслед за заключением идѐт список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах и должны быть соответственно пронумерованы.

Заочная форма обучения

Требования по написанию реферата

Структура:

- титульный лист;
- оглавление с указанием глав, параграфов, страниц;
- введение;
- основная часть (разбитая на главы и параграфы);
- заключение;
- список литературы;
- приложения (если есть).

1. Общий объем 10-50 страниц машинописного текста.
2. Тема должна соответствовать критериям:
- грамотность с литературной точки зрения;
- четкость рамок исследуемой проблемы;
- сочетание емкости и лаконичности формулировок.
3. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (параграфов, пунктов) и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте
4. Вводная часть должна включать в себя:
- обоснование актуальности темы с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и прочее), либо современной востребованности; постановку целей и формирование задач, которые требуется решить для выполнения цели; краткий обзор и анализ источников, изучения литературы и прочих источников информации.
6. Основная часть структурируется по главам и параграфам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.
7. В тексте обязательны ссылки на первоисточники
8. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов, анализа степени выполнения поставленных задач.
9. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных, студентом в процессе написания реферата, источников научно-методической литературы и оформляется согласно действующим требованиям.
10. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление:

1. Реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде. Оформление производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.
2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – Times New Roman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.
3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.
4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).
5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.