

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

|                                    |                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины            | <b>Физическая культура и спорт</b>                                                                        |
| Направление подготовки             | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)           | Адаптивное физическое воспитание                                                                          |
| Форма обучения                     | заочная                                                                                                   |
| Год начала подготовки              | 2023                                                                                                      |
| Всего ЗЕТ                          | -2                                                                                                        |
| Всего часов                        | -72                                                                                                       |
| Из них                             |                                                                                                           |
| Контактная работа по видам занятий | - 8                                                                                                       |
| лекции                             | - 2                                                                                                       |
| практические занятия               | - 6                                                                                                       |
| Самостоятельная работа             | - 64                                                                                                      |
| Промежуточная аттестация           |                                                                                                           |
| Зачет                              | 1 семестр                                                                                                 |

г. Ставрополь, 2023 г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины – формирование у студентов способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н; регистрационный номер - 136; код - 05.002), (ТФ-А/02.5, А/03.5)
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04 2019 г. N 197н; регистрационный номер – 157; код - 05.004), (ТФ-А/02.5)

| Коды и содержание индикаторов компетенции                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения (дескрипторы)        |                                                                                            |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | Знать                                                | Уметь                                                                                      | Владеть навыками                                                                    |
| <b>УК – 7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                      |                                                                                            |                                                                                     |
| <b>И ук 7.1</b><br>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .                            | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма | Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности. |

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>И ук 7.2</b><br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма | Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий. | Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

| Семестр | Наименование разделов дисциплины                                                                                               | Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе |                      |                     |                      |                                  | Самостоятельная работа, в том числе консультации |                        |                                                                 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                | Лекции                                                                         | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Клинические практические занятия | Контроль самостоятельной работы                  | Групповые консультации | Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации |
| 1       | Раздел 1 (теоретический).<br>Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента. | 2                                                                              |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 30                                                              |
|         | Раздел 2 (практический).                                                                                                       |                                                                                | 6                    |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 30                                                              |
|         | Промежуточная аттестация: зачет                                                                                                |                                                                                |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        |                                                                 |
|         | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>6</b>             |                     |                      |                                  |                                                  |                        | <b>60</b>                                                       |
|         | <b>Часов_72</b> <b>Зач.ед. 2</b>                                                                                               | <b>8</b>                                                                       |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        |                                                                 |
|         | Объём профессиональной практической подготовки                                                                                 | 0 час/ 0 %                                                                     |                      |                     |                      |                                  | 0 час/ 0 %                                       |                        |                                                                 |
|         | Объём профессионально направленной подготовки                                                                                  | 2 час / 25 %                                                                   |                      |                     |                      |                                  | 30 час/ 50,0 %                                   |                        |                                                                 |

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

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| Код индикатора компетенции                 | Наименование разделов                                                                                                                | Краткое содержание разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И <sub>УК</sub> 7.1<br>И <sub>УК</sub> 7.2 | Раздел 1<br>(теоретический).<br>Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся. | Введение в предмет «Физическая культура и спорт»<br>Основные понятия физической культуры и спорта<br>Характеристика физических качеств<br>Средства физической культуры<br>Оздоровительные методики<br>Средства оценки уровня физической подготовленности<br>Профессионально-прикладная подготовка                                                                                                                                                                                        |
| И <sub>УК</sub> 7.1<br>И <sub>УК</sub> 7.2 | Раздел 2.<br>Практический                                                                                                            | Оценка уровня физической подготовленности.<br>Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений. |

## 5.2. Лекции

| № Раздела | Наименование лекций                                        | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                  | Форма проведения | Практическая подготовка (ПП/ПНП) |
|-----------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| Раздел 1  | <b>1.</b> Введение в предмет «Физическая культура и спорт» | 2            | 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины.<br>2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br>3. История и современное состояние физической культуры и спорта.<br>4. Спортсмены-медики. |                  |                                  |
|           | <b>Всего часов</b>                                         | <b>2</b>     |                                                                                                                                                                                                            | <b>0</b>         | <b>0</b>                         |

## 5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.5. Практические занятия

| № Раздела | Наименование занятий                                                                                    | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                                                  | Форма проведения | Практическая подготовка (ПП/ПНП) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| 2         | 1. Оценка уровня физической подготовленности.<br>Техника бега                                           | 2            | 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС<br>2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования.<br>3. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.            |                  |                                  |
|           | 2. Обучение технике в баскетболе                                                                        | 2            | 1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе.<br>2. Развивать координацию движений с помощью спортивных игр.<br>3. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе.<br>4. Развивать координацию движений в баскетбольных эстафетах. |                  | ПНП                              |
|           | 3. Совершенствование технических элементов игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча | 2            | 1. Совершенствовать технические элементы игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча.<br>2. Развивать координационных способностей.                                                                                       |                  |                                  |
|           | Всего часов                                                                                             | 6            |                                                                                                                                                                                                                                            | -                | 2                                |

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы дисциплины или раздела                     | Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР | Оценочное средство        | Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП | Код индикатора компетенции       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Раздел 1 (теоретический).<br>Физическая культура и спорт как | Самостоятельное изучение литературы (ПНП)                  | Вопросы для собеседования | 14/8                               | И ук 7.1<br>И ук 7.2<br>И ук 7.3 |

|                                                                   |                                           |                                   |              |                                  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------------------|
| общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента. |                                           | Рабочая тетрадь дисциплины        | 16/8         |                                  |
| Раздел 2 (практический)                                           | Самостоятельное изучение литературы (ПНП) | Демонстрация практических навыков | 30/14        | И ук 7.1<br>И ук 7.2<br>И ук 7.3 |
| Контроль самостоятельной работы                                   |                                           |                                   | 4            |                                  |
| <b>Всего часов</b>                                                |                                           |                                   | <b>64/30</b> |                                  |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

| Код компетенции | Индикаторы        | Семестр | Этап формирования |
|-----------------|-------------------|---------|-------------------|
| УК-7            | Иук 7.1, Иук 7.2; | 1       | начальный         |

### 7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

#### Компетенция УК-7:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор И ук 7.1.** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

| Оцениваемый результат (дескрипторы) |                                                     | Критерии оценивания                                                                                                                                             | Процедура оценивания |                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
|                                     |                                                     |                                                                                                                                                                 | Текущий контроль     | Промежуточная аттестация |
| Знает                               | Основы здорового образа жизни и физической культуры | Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры. | собеседование        | собеседование            |

|                 |                                                                                            |                                                                                                                               |                                   |                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Умеет           | Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма | Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма. | демонстрация практических навыков | демонстрация практически х навыков |
| Владеет навыком | Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.        | Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб                             | демонстрация практических навыков | демонстрация практически х навыков |

**Индикатор И ук 7.2** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

| Оцениваемый результат (дескрипторы) |                                                                                                                        | Критерии оценивания                                                                                           | Процедура оценивания |                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
|                                     |                                                                                                                        |                                                                                                               | Текущий контроль     | Промежуточная аттестация |
| Знает                               | Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма                    | Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма | собеседование        | собеседование            |
| Умеет                               | Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.            | Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания                     | собеседование        | собеседование            |
| Владеет навыком                     | Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни. | Применяет физические упражнения с учётом их воздействия укрепление здоровья                                   | собеседование        | собеседование            |

#### Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Критерии оценивания результатов изучения дисциплины:

Отметка «зачтено» - выставляется, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно

и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех оценочных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

#### **7.3.1. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование), вопросы для повторной промежуточной аттестации:**

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
- 3 Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Роль музыки при обучении движениям,
21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.

28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств.
56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом
74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
76. Критерии самоконтроля.
77. Дневник самоконтроля.
78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
81. Основы построения оздоровительной тренировки.
82. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
85. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
86. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
87. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
88. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
89. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
90. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

#### **7.3.2. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности индикаторов достижения компетенций:**

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по

образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется в рамках оперативного и рубежного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- собеседование,
- демонстрация практических навыков (контрольные нормативы),
- рабочая тетрадь дисциплины,

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1 Основная литература**

| <b>Печатные издания</b>                                                                                                                                                         | <b>Электронные издания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с. | 1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа:<br><a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a><br>2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа:<br><a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</a><br>3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140376">https://e.lanbook.com/book/140376</a><br>4. Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов : монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. — Воронеж : ВГАУ, 2021. — 155 с. — ISBN 978-5-7267-1198-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/181811">https://e.lanbook.com/book/181811</a> |

### **8.2 Дополнительная литература**

| <b>Печатные издания</b> | <b>Электронные издания</b> |
|-------------------------|----------------------------|
|-------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения[Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с. | 1. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопьев. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/239612">https://e.lanbook.com/book/239612</a><br>2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a><br>3. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. – 315 с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html</a><br>4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/338678">https://e.lanbook.com/book/338678</a> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html) – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. [https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category\\_pk=4775&foundRows=479](https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479) – Электронно-библиотечная система «Лань»

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

| Наименование                                                   | Договор                        |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Сервис проверки уникальности текста                            | Договор № 149/ЗК от 24.07.2023 |
| Платформа видеоконференций Webinar                             | Договор № С-9820 от 14.12.2022 |
| 1С: Университет Проф                                           | Договор № 27 от 30.04.2014     |
| kaspersky endpoint security                                    | Договор № 179/ЗК от 18.08.2023 |
| Архиватор 7-zip                                                | Бесплатный                     |
| Adobe Acrobat Reader DC                                        | Бесплатный                     |
| Astra Linux Common Edition                                     | Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023 |
| 1С: Электронное обучение. Корпоративный университет            | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| 1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| Консультант Плюс                                               | Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023 |

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

### 11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

### 11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Разработана:

Старшим преподавателем «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры»

Торосян И.Г.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура (уровень бакалавриата) 2023 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического  
образования

Федько Н.А.