

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» и является обязательной для изучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Трудоемкость составляет 2 зачетные единицы.

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- освоение методики организации занятий по физической культуре и спорту;
- овладение методикой воспитания двигательных качеств;
- умение реализовать полученные теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

В конце изучения данного курса студенты должны знать и уметь:

Студент, изучивший дисциплину, должен знать:

- возрастно-половые закономерности физического воспитания населения;
- общепедагогические и специфические принципы воспитания;
- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;

Уметь:

- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влияя на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Владеть навыками организации и проведения физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать принципы и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке. Уметь творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально профессиональных ролей и функций Владеть опытом применения оздоровительных кондиционных спортивно и профессионально прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых:

- по очной форме 41 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов занятия лекционного типа, 32 часа практические занятия, 1 час – контроль самостоятельной работы), 31 час составляет самостоятельная работа обучающегося.
- по заочной форме 11 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (10 часов занятия лекционного типа, 1 час контроль самостоятельной работы), 4 часа – мероприятия промежуточной аттестации, 57 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Всего			
	Очное	Заочное	Очное	Заочное	Очное	Заочное	Очное	Заочное	Очное	Заочное
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	9	12	1	2	4	0	5	2	4	10
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	11	1	2	4	0	5	2	3	9
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	11	11	1	2	4	0	5	2	6	9
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	17	11	3	2	8	0	11	2	6	9
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	11	11	1	1	4	0	5	1	6	10
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	15	11	1	1	8	0	9	1	6	10
Контроль самостоятельной работы	1	1		0	0	0	1	1	0	0
Промежуточная аттестация - Зачет	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0
ИТОГО	72	72	8	10	32	0	41	15	31	57

4.Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной работы студентов. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий, лекций.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции с проблемным изложением учебного материала,
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Другое, используемое на занятиях практического типа:

- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.

На лекциях раскрываются следующие основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу:

- техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности;
- методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта;
- особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал, в плоскости отработки практических умений и усвоений следующих тем:

- постановка задач,
- подбор средств,
- использование методов,
- методические приемы обучения двигательным действиям,
- развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

5. Учебно- методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств,

совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Содержание разделов и тем дисциплины, выносимых на самостоятельное изучение обучающихся	Содержание самостоятельной работы
32 (ОК-8)	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	самоподготовка к практическим и другим видам занятий
31 (ОК-8)	Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	изучение понятийного аппарата дисциплины
33 (ОК-8) У1(ОК-8) У2(ОК-8)	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	самостоятельная подготовка по учебно-тематическому плану
32 (ОК-8)	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	самоподготовка к практическим занятиям
В2 (ОК-8) У2(ОК-8)	Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет
У2(ОК-8)	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету
<p>Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №6)</p> <p>Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.</p>		
32 (ОК-8)	<p>Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта</p> <p>Резервы организма человека. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья. Роль двигательной активности в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологически измененного организма.</p>	подготовка индивидуальной отчётности по дисциплине
32 (ОК-8)	<p>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта</p> <p>Влияние активного двигательного режима на функцию центральной нервной системы, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности функциональной перестройки основных систем и компенсаторных реакций организма при различных заболеваниях под воздействием физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией.</p>	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

6.1. перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности (начальный этап освоения)

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<i>Знать</i> принципов и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной	Не знание основного материала и наличие грубых ошибок в излагаемых вопросах.	Знание учебного и нормативного материала допустившим небольшие погрешности в ответе.
<i>Уметь</i> – творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций.	Полное отсутствие умения применять выполнять и показывать физические упражнения; формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей	Умение применять и показывать физические упражнения, формулировать задачи, подобрать средства и методы обучения двигательным действиям при наличии несущественных ошибок.
<i>Владеть</i> опытом применения оздоровительных, кондиционных, спортивно и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей.	Полное отсутствие навыков работы с обучающимися.	Наличие минимальных навыков работы с обучающимся

6.2. Описание шкал оценивания

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: - индивидуальное собеседование;

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (описать последовательность выполнения действий).

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

ЗАЧТЕНО	Прочные знания основных процессов предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; умение объяснять сущность явлений, процессов, делать выводы и обобщения, делать аргументированные выводы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа. Ошибки минимальные. Зачтено не менее 50% правильных ответов.
НЕ ЗАЧТЕНО	Непрочные знания процессов предметной области, есть некоторая рассогласованность в устной речи, студент приходит к необоснованным заключениям, не демонстрирует понимание сущности рассматриваемого вопроса, путается при выстраивании ответа, не может аргументировать свою точку зрения. Не зачтено менее 50% правильных ответов.

Итоговая оценка складывается из:

- посещаемости лекционных занятий (20%)
- обобщающей оценки работы на семинарах и выполнению самостоятельной работы (практических заданий) (30%);
- оценки, полученной за ответ на зачете (50%).

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценки тестов:

«превосходно» - 96-100% правильных ответов;

«отлично» – 86-95% правильных ответов;
«очень хорошо» - 81-85% правильных ответов;
«хорошо» – 66-80% правильных ответов;
«удовлетворительно» – 56-65% правильных ответов.
«неудовлетворительно» - 46-55% правильных ответов;
«плохо» - 45% и меньше правильных ответов.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия.

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия.

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия .

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8 способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность формировать осознанные отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

Задание 1. Определить исторические аспекты развития физической культуры.

Задание 2. Применить мотивационные инструментариумы к различным группам населения.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК – 8 способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

Задание 4. Составить конспект урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

Задание 1. Расписать структуру тренировочной и соревновательной деятельности.

Тестовые задания

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Здоровый образ жизни студента.
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
15. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
20. Студенческий спорт, его организационные особенности.
21. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
24. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
25. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

28. Методические основы производственной физической культуры.

29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

Перечень заданий к зачёту

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;
- спортивных телевизионных каналов;
- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);

- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);

- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).

- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

2. Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов,

логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на занятиях семинарского типа, практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекционного занятия в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. На первом этапе изучения дисциплины идет накопление знаний обучающихся, на проверку которых направлены такие оценочные средства как подготовка докладов, дискуссии, устный опрос, коллоквиум. Затем проводится контрольная работа, позволяющая оценить не только знания, но и умения студентов по их применению. На следующем этапе изучения дисциплины делается акцент на компонентах «уметь» и «владеть» посредством выполнения типовых заданий с возрастающим уровнем сложности. Затем предусматриваются устные опросы с практикоориентированными вопросами и заданиями. На заключительном практическом занятии проводится тестирование по дисциплине.

Основное требование к организации системы оценивания и структуры оценочных средств в отношении компетенций как предмета контроля результатов обучения – это требование измеримости.

Достоверность и сопоставимость оценок достигается за счет учета следующих факторов:

- дидактико-диалектической взаимосвязи результатов образования и компетенций;
- формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательных программ, самой образовательной средой вуза и используемыми образовательными технологиями;
- необходимость оценивания компетенций в квазиреальной деятельности при условии максимального приближения к ситуации будущей практики;
- использование индивидуальных и групповых оценок, взаимооценки (рецензирования студентами работ друг друга, взаимное оппонирование студентами проектов, исследовательских работ, экспертные оценки группами из студентов, преподавателей, работодателей и др.);
- анализ достижений по итогам оценивания с выявлением положительных и отрицательных индивидуальных и групповых результатов и направлений развития.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Зачет выставляется по итогам успешного выполнения заданий текущего контроля. Для получения зачета необходимо выполнить все задания текущего контроля в соответствующем семестре на оценку не менее чем «удовлетворительно».

Условиями оценивания результатов освоения дисциплины являются:

- валидность (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- полнота и адекватность отображения требований образовательного стандарта и ОПОП;
- надежность (использование единообразных стандартов и критериев оценивания);
- справедливость (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха);
- эффективность (не отнимать много времени у студентов и преподавателей);
- обеспечение решения оценочной задачи.

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

основная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>)
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>)
3. Муллер А.Б.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156>)

дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=490743>)
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>)
3. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>)

программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html> - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);
- аудиторий для лекционных занятий с необходимым оборудованием;
- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;

- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения.

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

8.1 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	Бадминтон	
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
1.5	Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, пара)	✓
1.6	Струны для бадминтона	✓
2.1	Баскетбол	
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.2	Стойка баскетбольная стационарная	✓
2.3	Ферма для щита баскетбольного	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)	✓
3.1	Волейбол	

3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
4.1	Футбол	
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	Легкая атлетика	
5.2	Барьер легкоатлетический	✓
5.3	Брусок для отталкивания	✓
5.4	Граната спортивная для метания	✓
5.5	Диск легкоатлетический	✓
5.6	Дорожка для разбега	✓
5.7	Зона приземления для прыжков	✓
5.8	Линейка для прыжков в длину	✓
5.9	Метательный снаряд	✓
5.10	Мяч малый для метания	✓
5.11	Планка для прыжков в высоту	✓
5.12	Стартовая колодка легкоатлетическая (пара)	✓
5.13	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.14	Эстафетная палочка	✓
6.1	Настольный теннис	
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

8.2 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.	Батут	✓
2.	Бревно	✓
3.	Брусья гимнастические	✓
4.	Гантели	✓
5.	Гимнастический снаряд	✓
6.	Гири	✓

7.	Доска наклонная универсальная	✓
8.	Канат для лазанья	✓
9.	Канат для перетягивания	✓
10.	Коврик индивидуальный	✓
11.	Компрессор	✓
12.	Мат спортивный	✓
13.	Мяч гимнастический	✓
14.	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
15.	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
16.	Обруч металлический 100 см.	✓
17.	Перекладина разновысокая	✓
18.	Перекладина универсальная	✓
19.	Скакалка гимнастическая	✓
20.	Скамья атлетическая прямая	✓
21.	Стенка гимнастическая	✓
22.	Стенка гимнастическая	✓
23.	Финишные стойки	✓
24.	Флажки разметочные на опоре	✓
25.	Эспандер	✓

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче формы промежуточной аттестации.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

Важную роль в изучении дисциплины играет подготовка контрольной или курсовой работы (при наличии в учебном плане). Прежде чем приступить к написанию работы, следует внимательно ознакомиться с темой и рекомендованной литературой. Целесообразно также использовать монографии, журнальные и газетные статьи, нормативные правовые документы, электронные ресурсы. Перечень использованных литературных источников свидетельствует о глубине проработки темы. Весь изученный материал систематизируется и излагается в соответствии с планом. Важно, при написании контрольной (курсовой) работы выразить собственную позицию по изучаемой проблеме. Материал следует излагать грамотно, четко, без повторений и сокращений (кроме общепринятых).

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключается в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратиться к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

9. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

9.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется филиалом с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления

материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

9.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья филиал обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт).
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

9.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

9.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

№ п/п	Критерии студентов	Формы
1	С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме • в форме электронного документа
2	С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме увеличенным шрифтом • в форме электронного документа
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме • в форме электронного документа

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

9.5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

9.5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

№ п/п	Критерии студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
-------	--------------------	------------------------	--

1	С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	собеседование по вопросам	преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение письменных тестов, контрольные вопросы	письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту/экзамену.

9.5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

9.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/ или в электронно-библиотечных системах.

9.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) - мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения «экранная лупа» для студентов с нарушением зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены места для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.