

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова»

Факультет информатики и вычислительной техники

Кафедра физической культуры и спорта



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

И.Е. Поверинов

«31» августа 2017 г.

»  
те  
ов  
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки (специальность) 09.03.03 «Прикладная информатика»  
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр


Профиль (направленность) *Прикладная информатика в государственном и муниципальном  
управлении*  
Прикладной бакалавриат


М

Чебоксары – 2017

Рабочая программа основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 207 от 12.03.2015 г.

*СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):*

Доцент кафедры физической культуры и спорта  Н. Н. Пьянзина

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта  А. Х. Ермолаев

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта « 30 » августа 2017 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

 А.Х. Ермолаев


*СОГЛАСОВАНО:*

Методическая комиссия факультета информатики и вычислительной техники «30» августа 2017 г., протокол № 1.

Декан факультета

 А.В. Щипцова

Директор научной библиотеки

 Д. Никитина

Начальник управления информатизации

 И.П. Пивоваров

Начальник учебно-методического управления

 В.И. Маколов

## Оглавление

1. Цель и задачи обучения по дисциплине .....	4
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ооп) .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ооп .....	4
4. Структура и содержание дисциплины .....	5
4.1. Структура дисциплины .....	5
4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения.....	6
4.3 объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения .....	8
5. Содержание разделов дисциплины .....	9
5.1. Лекции и практические занятия .....	9
5.2. Лабораторные работы.....	11
5.3. Вопросы для самостоятельной работы студента в соответствии с содержанием разделов дисциплины .....	11
6. Образовательные технологии .....	12
7. Формы аттестации и оценочные материалы .....	12
7.1. Примерный перечень вопросов к зачету .....	13
физическая культура и спорт как социальные феномены. ....	13
7.2. Примерный перечень вопросов к экзамену.....	14
7.3. Выполнение и примерная тематика курсовой работы (проекта) .....	14
7.4. Выполнение и примерные задания расчетно-графической работы.....	14
7.5. Выполнение и примерная тематика (задания) контрольной работы .....	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	14
8.1 рекомендуемая основная литература .....	15
8.2. Рекомендуемая дополнительная литература (изданная, в том числе методические указания) .....	15
8.3. Программное обеспечение .....	15
8.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы.....	16
8.5. Рекомендуемые интернет-ресурсы и открытые онлайн курсы .....	16
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16
10. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями.....	17
11. Методические рекомендации по освоению дисциплины.....	17

## **1. Цель и задачи обучения по дисциплине**

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

### **Задачи дисциплины:**

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

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП)**

Блок учебного плана, к которому относится данная дисциплина: Дисциплины (модули) (Базовая часть).

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части Блока 1 учебного плана.

Свои образовательные и развивающие функции данная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на базе знаний, умений и владений, полученных обучающимися на предыдущем уровне образования, а также получаемых в ходе освоения дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его работоспособности.

Дисциплины и практики учебного плана, которые предстоит изучить обучающимся и для которых при обучении по данной дисциплине формируются входные знания и умения: Безопасность жизнедеятельности.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Процесс обучения по дисциплине направлен на формирование следующей компетенции:

общекультурных (ОК):

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен (ЗУН):

**Знать:**

З1 – основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:**

У1 – понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

У2 – развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;

У3 – использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**Владеть:**

Н1 – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Образовательная деятельность по дисциплине проводится:

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

– в форме самостоятельной работы.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия), групповые и (или) индивидуальные консультации, в том числе в электронной информационно-образовательной среде.

Обозначения:

Л – лекции, л/р – лабораторные работы, п/р – практические занятия, КСР – контроль самостоятельной работы, СРС – самостоятельная работа студента, ИФР – интерактивная форма работы, К – контроль.

##### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)	Формируемые ЗУН
1.	Раздел 1. Теоретический	Теоретический раздел необходим для накопления знаний по истории и современным вопросам физической культуры, методологии развития физических качеств. Формируется мировоззрение и отношение к физической культуре на основе исторического материала и новейших научных открытий в этой области. Материал предусматривает овладения студентами системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного,	ОК-8	З1, У1

		творческого использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, социальной и профессиональной деятельности		
2.	Раздел 2. Практический	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладения методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретения в ней личного опыта, обеспечивая возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Обеспечение не обходимой двигательной активности и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретения опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков. Обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств студентов. Развитие физических качеств, обучение новым двигательным навыкам, профессионально-прикладной направленности. Приобретение знаний и навыков в оценке физической работоспособности, функционального состояния, само- и взаимоконтроля во время выполнения физических упражнений	ОК-8	31, У1-У3, Н1
3.	Зачет		ОК-8	31, У1-У3, Н1

#### 4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Содержание	Всего, час	Контактная работа, в том числе в электронной информационно-образовательной среде, час				СРС, час	ИФР, час	К, час
		Л	п/р	л/р	КСР			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>30</b>	<b>16</b>				<b>14</b>		
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены	4	2				2		

общества								
Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	4	2				2		
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	3	2				1		
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента	3	2				1		
Тема 5. Средства и методы физической культуры	4	2				2		
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	2				2		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2				2		
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	2				2		
<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>39</b>		<b>16</b>			<b>23</b>		
Тема 1. Бег на короткие дистанции	2		1			1		
Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции	2		1			1		
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	2		1			1		
Тема 4. Метание спортивного снаряда	2		1			1		
Тема 5. Техника игры в волейбол	3		1			2	1	
Тема 6. Техника игры в футбол	3		1			2	1	
Тема 7. Техника игры в баскетбол	3		1			2	1	
Тема 8. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)	2		2				1	
Тема 9. Развитие общей выносливости.	3		1			2		
Тема 10. Развитие скоростно - силовых качеств	3		1			2		
Тема 11. Развитие силовых качеств	3		1			2		
Тема 12. Техника классических ходов.	3		1			2		
Тема 13. Техника коньковых ходов	3		1			2		
Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах	3		1			2		
Тема 15. Ходьба на лыжах	2		1			1		
Зачет	3				2	1		
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>2</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	
<b>Зачетных единиц</b>	<b>2</b>							

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

#### 4.3 Объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

Содержание	Все- го, час	Контактная работа, в том числе в электрон- ной информационно- образовательной среде, час				СРС , час	ИФ Р, час	К, час
		Л	п/р	л/р	КСР			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>30</b>	<b>4</b>				<b>26</b>		
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	4	2				2		
Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	4					4		
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	3					3		
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента	3					3		
Тема 5. Средства и методы физической культуры	4					4		
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4					4		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2				2		
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4					4		
<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>39</b>					<b>39</b>		
Тема 1. Бег на короткие дистанции	2					2		
Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции	2					2		
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	2					2		
Тема 4. Метание спортивного снаряда	2					2		
Тема 5. Техника игры в волейбол	3					3		
Тема 6. Техника игры в футбол	3					3		
Тема 7. Техника игры в баскетбол	3					3		
Тема 8. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)	2					2		
Тема 9. Развитие общей выносливости.	3					3		
Тема 10. Развитие скоростно - силовых качеств	3					3		
Тема 11. Развитие силовых качеств	3					3		
Тема 12. Техника классических ходов.	3					3		
Тема 13. Техника коньковых хо-	3					3		



дов								
Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах	3					3		
Тема 15. Ходьба на лыжах	2					2		
Зачет	3							3
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>				<b>65</b>		<b>3</b>
<b>Зачетных единиц</b>	<b>2</b>							

## 5. Содержание разделов дисциплины

### 5.1. Лекции и практические занятия

#### Раздел 1. Теоретический

##### *Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества*

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.

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

##### *Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту*

1. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура личности.

##### *Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры*

1. Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.

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

##### *Тема 4. Основы здорового образа жизни студента*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
- 2 Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

##### *Тема 5. . Средства и методы физического воспитания*

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

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

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

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

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

*Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

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

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

*Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

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

Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

## **Раздел 2. Практический**

*Занятие 1. Тема 1. Бег на короткие дистанции.*

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

*Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции.*

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

*Занятие 2. Тема 3. Прыжки в длину с разбега*

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

*Тема 4. Метание спортивного снаряда.*

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

*Занятие 3. Тема 5. Техника игры в волейбол*

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

*Тема 6. Техника игры в футбол*

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

*Занятие 4. Тема 7. Техника игры в баскетбол.*

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

*Тема 8. Двухсторонняя игра.*

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

*Занятие 5.Тема 9. Развитие общей выносливости.*

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

*Занятие 6.Тема 10. Развитие скоростно - силовых качеств.*

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

*Тема 11. Развитие силовых качеств.*

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

*Занятие 7.Тема 12. Техника классических ходов.*

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

*Тема 13. Техника коньковых ходов.*

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

*Занятие 8.Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах.*

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

*Тема 15. Ходьба на лыжах.*

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

5.2. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.3. Вопросы для самостоятельной работы студента в соответствии с содержанием разделов дисциплины

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.
30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.

## 6. Образовательные технологии

В соответствии со структурой образовательного процесса по дисциплине применяется технология контроля качества и оценивания результатов образовательной деятельности (технология оценивания качества знаний, рейтинговая технология оценки знаний и др.)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации компетентного подхода при обучении дисциплине предусмотрено широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий:

При обучении дисциплине применяются следующие формы занятий:

- лекции, направленные на получение новых и углубление научно-теоретических знаний, в том числе вводная лекция, информационная лекция, обзорная лекция и др.;
- практические занятия, направленные на закрепление теоретического материала и развитие умений и навыков.

Для повышения качества восприятия изучаемого материала в образовательном процессе широко используются информационно-коммуникационные технологии.

Самостоятельная работа студентов – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов. Они могут иметь учебный или учебно-исследовательский характер: анализ, аннотирование и конспектирование литературы по теме, подготовка к практическим занятиям и др.

Формами контроля самостоятельной работы выступают: опросы; выполнение нормативов, тестирование. Результаты самостоятельной работы учитываются при оценке знаний на зачёте.

№ темы	Вид занятия (лекция, практическое занятие)	Используемые интерактивные технологии
Раздел 2: 5, 6, 7, 8	Практические занятия	Разбор конкретных ситуаций, дискуссия

## 7. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных це-

лей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Принимаются зачет преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Зачет проводится по окончании занятий по дисциплине в семестре до начала экзаменационной сессии.

#### 7.1. Примерный перечень вопросов к зачету

##### **Физическая культура и спорт как социальные феномены.**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическое воспитание.
5. Физическое развитие.
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Физическая культура в высшем учебном заведении.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения

#### Зачетные нормативы

	Девушки			Юноши	
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Прыжки в длину с места (см)	150 см	1	Прыжки в длину с места	210 см	1
	160 см	2		215 см	2
	170 см	3		220 см	3
	180 см	4		230 см	4
	195 см	5		240 см	5

Поднимание и опускание туловища	20 раз	1	Поднос ног к перекладине	5 раз	1
	30 раз	2		7 раз	2
	40 раз	3		9 раз	3
	50 раз	4		12 раз	4
	60 раз	5		15 раз	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6 раз	1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	5 раз	1
	8 раз	2		7 раз	2
	11 раз	3		9 раз	3
	14 раз	4		12 раз	4
	16 раз	5		15 раз	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	6 см	1	Подтягивание на перекладине	5 раз	1
	8 см	2		7 раз	2
	12 см	3		9 раз	3
	15 см	4		12 раз	4
	18 см	5		15 раз	5

*Критерии получения зачета по дисциплине:*

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

- посещение учебных (практических) занятий (3 балла);
- выполнение 4 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 12 баллов.
- сдача теоретического зачета (не менее 10 баллов).

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

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

Если студент набрал за семестр менее 20 баллов, то получить необходимые для допуска к аттестации баллы он может в виде отработки и/или за активное участие в спортивно-массовой работе и за участие в научно-практических конференциях в области физической культуры и спорта.

Участие в судействе соревнований по видам спорта (не более 3-х соревнований) дает 3 балла за одно соревнование.

Для получения зачета по дисциплине студентами заочной формы обучения предусмотрено тестирование по теоретическому разделу, для зачета необходимо верно ответить на 60% вопросов.

7.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

Экзамен не предусмотрен.

7.3. Выполнение и примерная тематика курсовой работы (проекта)

Не предусмотрены.

7.4. Выполнение и примерные задания расчетно-графической работы

Не предусмотрены.

7.5. Выполнение и примерная тематика (задания) контрольной работы

Не предусмотрены.

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

Электронный каталог и электронные информационные ресурсы, предоставляемые научной библиотекой ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени

И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://library.chuvsu.ru/>

### 8.1 Рекомендуемая основная литература

№ п/п	Название
1.	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a> – ЭБС «IPRBooks»
2.	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70024.html">http://www.iprbookshop.ru/70024.html</a> – ЭБС «IPRBooks»

### 8.2. Рекомендуемая дополнительная литература (изданная, в том числе методические указания)

№ п/п	Название
1	Маркиянов О.А. Физическая культура в вузе. Текст лекций / О.А. Маркиянов, Орлов А.И., Т.А. Трофимова - Чуваш.ун-т. Чебоксары 2001. – 130с.
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов юридического факультета: методические указания / Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова ; сост.: Маркиянов О. А., Устюжанин Н. Н., Лукутин А. А. и др. ; отв. ред. Маркиянов О. А. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2002. - 48с.
3	Титов В.А. Основы физкультурно-спортивных знаний студентов высших учебных заведений : учебное пособие для вузов / В.А. Титов, О.А. Маркиянов – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2007. – 152 с.
4	Физическая культура: текст лекций : [для бакалавров нефизкультурных вузов] / В. Ф. Тихонов, А. Х. Ермолаев, О. Б. Колесникова, Л. А. Яковлева ; [отв. ред. А. Х. Ермолаев] ; Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. - 92с.: ил.
	<i>Специальная литература для инвалидов и обучающихся с ОВЗ</i>
1.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.— (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1</a> . – ЭБС «Юрайт».
2.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> . – ЭБС «Юрайт».

### 8.3. Программное обеспечение

Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, предоставляемые управлением информатизации ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://ui.chuvsu.ru/>

№ п/п	Наименование	Условия доступа/скачивания
1.	Microsoft Windows 7 Professional	Из внутренней сети университета (договор)*
2.	Microsoft Office Professional 2007	
3.	Linux/Ubuntu	<a href="http://ubuntu.ru/">http://ubuntu.ru/</a>
4.	Libre Office	<a href="https://ru.libreoffice.org/">https:// ru.libreoffice.org/</a>

#### 8.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование	Условия доступа/скачивания
1.	Консультант+	Из внутренней сети университета (договор)*
2.	Гарант F1	

#### 8.5. Рекомендуемые Интернет-ресурсы и открытые онлайн курсы

№	Интернет-ресурс	Режим доступа
1.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
2.	Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>
3.	Сайт российского журнала «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>
4.	Сайт Министерства физической культуры и спорта ЧР	<a href="http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20">http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20</a>

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для лекционных занятий по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом (АРМ) преподавателя, обеспечивающим тематические иллюстрации и демонстрации, соответствующие программе дисциплины в составе:

- ПЭВМ с доступом в Интернет (операционная система, офисные программы, антивирусные программы);
- мультимедийный проектор с дистанционным управлением;
- настенный экран.

Практические занятия проводятся в спортивных залах и других оборудованных территориях университета (лыжные базы, тренажерные залы, открытые площадки).

№ п/п	Спортивные сооружения	Спортивный инвентарь	Наглядные пособия
1	Спортивный зал учебно-спортивного комплекса, Университетская 38	1260 кв. м. Баскетбольные щиты 4 шт., гимнастические стенки 1 шт., волейбольная сетка 2 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки	Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта.
2	Спортивный зал учебно-спортивного комплекса, Университетская 38	1056 кв. м. Баскетбольные щиты 8 шт., футбольные ворота 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки	Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта. Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям
3	Спортивный зал учебно-спортивного комплекса Университетская 38	336 кв. м. Борцовский ковер 1 шт. 144 кв. м., силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски	Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта
4	Лыжная база корпус №2, Университетская 38	Лыжные комплекты 72 шт.	



Учебные аудитории для самостоятельных занятий по дисциплине оснащены АРМ преподавателя и пользовательскими АРМ по числу обучающихся, объединенных локальной сетью («компьютерный» класс), с возможностью подключения к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

## **10. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

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

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

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

Обучение по физической культуре и спорту инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

В зависимости от характера заболевания обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- лекционные занятия по тематике здорового образа жизни;

- подготовка рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

Специальные условия для занятия физической культурой и спортом предоставляются обучающимся на основании личного заявления и рекомендаций медицинских учреждений, содержащих сведения о медицинских ограничениях и необходимости создания соответствующих условий.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.

## **11. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

В ходе лекционных занятий студенту рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. При составлении конспекта желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также под-

черквивающие особую важность тех или иных теоретических положений. В ходе лекционных занятий рекомендуется задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в журналах. Основой для выполнения практической работы являются разработанные кафедрой методические указания. Рекомендуется дорабатывать свой конспект лекций, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной рабочей программой дисциплины. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, рекомендуется обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с практикой. В процессе подготовки студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке к тестированию.

Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная и индивидуальная. При фронтальной форме организации занятий все студенты выполняют одновременно одну и ту же работу. При индивидуальной форме организации занятий каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Если в ходе выполнения практической работы запланирована подготовка письменного отчета, то отчет о выполненной работе необходимо оформлять в соответствии с требованиями методических указаний.