

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**


Специальность 10.05.03 – Информационная безопасность автоматизированных систем

Квалификация (степень) выпускника Специалист по защите информации

Профиль (специализация) Безопасность открытых информационных систем

Рабочая программа основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки 01.12.2016 г. №1509

*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 2017г., протокол №1

Декан факультета

 А.В. Щипцова

Директор научной библиотеки

 Н.Д. Никитина

Начальник управления информатизации

 И.П. Пивоваров

Начальник учебно-методического управления

 В.И. Маколов

**Оглавление**

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>4</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>11</b>
<b>6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>9. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....</b>	<b>15</b>
<b>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....</b>	<b>16</b>

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**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 учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«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 обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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

## **3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины, ожидаемые результаты образования**

В процессе освоения данной дисциплины обучающиеся формируют следующие компетенции и демонстрирует соответствующие им результаты обучения:

Компетенция по ФГОС	Основные показатели освоения
ОК-9 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> основы физической культуры и здорового образа жизни
	<b>Уметь</b> понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; развивать и совершенствовать психофизические способности и качества; использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
	<b>Владеть</b> 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

##### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	Раздел 1. Теоретический	Теоретический раздел необходим для накоплений 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, творческого использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, социальной и профессиональной деятельности	ОК-9
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 необходимой 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-	ОК-9

		и взаимоконтроля во время выполнения физических упражнений	
3.	Раздел 3. Самостоятельная работа	Самостоятельные занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на самостоятельных занятиях направлена на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, закрепление методов обеспечивающих достижение практических результатов.	ОК-9
4.	Раздел 4. Контрольный	Успешность освоения учебного материала является экспертная оценка, определяющая объективный учет знаний, умений и навыков по теоретическому, практическому и самостоятельному разделам, регулярность посещения обязательных учебных занятий. В контрольный раздел входит тестирование и сдача контрольных нормативов для основных групп, тестирование и сдача контрольных упражнения для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	ОК-9

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

№ п/п	Темы занятий	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде				Самостоятельная работа	Всего часов	Из них в интерактивной форме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самостоятельной работы			
Раздел 1. Теоретический								
1	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	2				2	4	
2	Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	2				2	4	
3	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	2				1	3	
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента	2				1	3	
5	Тема 5. Средства и методы физической культуры	2				2	4	

6	Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2				2	4	
7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и.	2				2	4	
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2				2	4	
Раздел 2. Практический								
9	Тема 1. Бег на короткие дистанции		1			1	2	
10	Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции		1			1	2	
11	Тема 3. Прыжки в длину с разбега		1			1	2	
12	Тема 4. Метание спортивного снаряда		1			1	2	
13	Тема 5. Техника игры в волейбол		1			2	3	1
14	Тема 6. Техника игры в футбол		1			2	3	1
15	Тема 7. Техника игры в баскетбол		1			2	3	1
16	Тема 8. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б)		2				2	1
17	Тема 9. Развитие общей выносливости		1			2	3	
18	Тема 10. Развитие скоростно-		1			2	3	

	силовых качеств							
19	Тема 11. Развитие силовых качеств		1			2	3	
20	Тема 12. Техника классических ходов.		1			2	3	
21	Тема 13. Техника коньковых ходов		1			2	3	
22	Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах		1			2	3	
23	Тема 15. Ходьба на лыжах		1			2	3	
	<b>Зачет</b>				<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого, час.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>2</b>	<b>38</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	<b>Итого, з.е.</b>						<b>2</b>	

### **4.3. Темы занятий и краткое содержание**

#### **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 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 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.

Духовные ценности физической культуры. Материальные ценности физической культуры. Понятие «личная физическая культура». Основные признаки личной физической культуры. Классификация взаимосвязанных групп ценностей физической культуры.

*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 методик 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 усилие).

*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. Образовательные технологии

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

лекции – для изложения нового материала может использоваться интерактивная форма проведения занятия, а именно – разбор моделей прогнозирования, обсуждение актуальных научно-исследовательских работ по философии;

практические занятия - в ходе интерактивных занятий проводится коллективное обсуждение и разбор конкретных ситуаций и дискуссии по применению философии методов исследования;

применение мультимедийных средств (электронные доски, проекторы) – для повышения качества восприятия изучаемого материала;

контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### *Примерный перечень вопросов к зачету*

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

33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.

34. Спортивные игры в физическом воспитании.

### Контрольные упражнения

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 лежа 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, в 1 семестре сдают зачет, который предусматривает выполнение следующих требований:

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

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

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### 7.1. 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»

## 7.2. Рекомендуемая дополнительная литература

№ п/п	Название
1.	Ермолаев А.Х. Спортивная психотехника становления личностных сил человека в условиях высшей и средней школы: Учебное пособие./ А.Х. Ермолаев. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2016. – 84 с.
2.	Маркиянов О.А. Физическая культура в вузе. Текст лекций / О.А. Маркиянов, Орлов А.И., Т.А. Трофимова - Чуваш.ун-т. Чебоксары 2001. – 130с.
3.	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.
4.	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.
5.	Физическая культура: текст лекций /В.Ф. Тихонов, А.Х. Ермолаев, О.Б. Колесникова, Л.А. Яковлева. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.гос. ун-та, 2015– 92 с.
	ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
	<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://biblionline.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1">https://biblionline.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://biblionline.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblionline.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> . – ЭБС «Юрайт».

## 7.3 Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Доступное программное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предоставляемое студенту университетом возможно для загрузки и использования по URL: [http://ui.chuvsu.ru/index.php/2010-06-25-10-45-35\\*](http://ui.chuvsu.ru/index.php/2010-06-25-10-45-35*).

### 7.3.1 Рекомендуемое программное обеспечение

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Операционная система Пакет офисных программ	Microsoft Windows, Microsoft Office (лицензия университета по договору*) / Linux, LibreOffice (свободное лицензионное соглашение)

### 7.3.2 Базы данных, информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Гарант	из внутренней сети университета*
2.	Консультант +	из внутренней сети университета*

### 7.3.3 Рекомендуемые интернет-ресурсы и открытые он-лайн курсы

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
2.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
3.	Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>
4.	Сайт российского журнала «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
5.	Единое окно к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>
7.	Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
8.	Сайт Министерства физической культуры и спорта ЧР	<a href="http://http://sport.cap.ru">http:// http://sport.cap.ru</a>

## 8. 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;

Учебные аудитории для практических и 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».

### *Спортивные сооружения со специализированным оборудованием*

№ п/п	Спортивные сооружения	Спортивный инвентарь	Наглядные пособия
1	Спортивный зал, корпус «Г», Московский проспект 15	450 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 14 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 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.
2	Спортивный зал, корпус «Е», Московский проспект 29	288 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 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, корпус «М», Московский проспект 45	450 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 6 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 шт, брусья параллельные, 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
4	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.
5	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

6	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
7	Тренажёрный зал корпус «М», Московский проспект 45	144 кв. м. Силовые тренажеры, гири, гантели, гимнастическая стенка 4 шт., перекладина	Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта
8	Лыжная база корпус «М», Московский проспект 45	Лыжные комплекты 150 шт.	
9	Лыжная база корпус №2, Университетская 38	Лыжные комплекты 72 шт.	
10	Открытая спортивная площадка, корпус «М», Московский проспект 45	2400 кв. м. Беговая дорожка 200 м, футбольная площадка с воротами, уличные спортивные снаряды	
11	Открытая площадка для минифутбола с искусственным покрытием, корпус «Е», Московский проспект 29	924 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные	
12	Открытая футбольная площадка, корпус «Г», Московский проспект 15	1000 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные	

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

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: основная, подготовительная, специальная и группа лечебной физической культуры (ЛФК). К группе ЛФК относятся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

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

#### **10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа определяется спецификой дисциплины и методикой ее преподавания, временем, предусмотренным учебным планом, а также степенью обучения, на которой изучается дисциплина.

Для самостоятельной подготовки можно рекомендовать следующие источники: конспекты лекций и/или практических и лабораторных занятий, учебную литературу соответствующего профиля.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля и критерии оценки.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.



п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	протокол №		
1	Приложение № 1				
2	Приложение № 2				
3	Приложение № 3				
4	Приложение № 4				
5	Приложение № 5				