

# **АНО ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА»**

## **Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.О.35 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

<b>Направление подготовки</b>	<i>40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)</i>
<b>Направленность (профиль) программы</b>	<i>Гражданско-правовая</i>
<b>Формы обучения</b>	<i>очная, очно-заочная</i>

*Автор – составитель:  
Ст. преподаватель Бесплахотная О. С.*

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (Утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. N 1011).

Рецензент: Дунаев К. С. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин АНО ВО «Национальный институт бизнеса»

Протокол № 9 от 29.06.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) согласована в рамках основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы Гражданско-правовая с ООО «ФБК Право», ПАО «Ростелеком»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля).....	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля).....	6
4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся.....	6
4.2 Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	7
5. Содержание дисциплины (модуля).....	14
6. Тематические планы аудиторных занятий .....	19
7. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю).....	24
8. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю).....	25
9. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	31
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)...	32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	33

### **Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)**

Приложение 1. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)

Приложение 2. Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Воспитательная цель дисциплины – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся способствует решение следующих задач:

– развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;

– приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;

– воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;

– воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;

– обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;

– выявление и поддержка талантливой обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;

– формирование культуры и этики профессионального общения;

– воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;

– повышение уровня культуры безопасного поведения;

– развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.О.35 «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. «Дисциплины (модули)» (обязательная часть).

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается одновременно* с элективной дисциплиной по физической культуре и спорту в течение первого года обучения, *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Национальном институте бизнеса реализуется в группах обучающихся с учетом их медицинской группы (основной, подготовительной или специальной

медицинской, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)<sup>1</sup>.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, знает основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Владеет основами физической культуры, навыками выполнения физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p><i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни <i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

<sup>1</sup> Отношение обучающегося к основной, подготовительной или специальной медицинской группе для занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяется на основании медицинского заключения о состоянии здоровья.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1 Распределение трудоемкости в часах по всем видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1, час	Семестр 2, час
<b>Контактная работа</b>	<b>68,2</b>	<b>34</b>	<b>34,2</b>
Занятия лекционного типа	4	2	2
Занятия семинарского типа	64	32	32
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,2		0,2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3,8</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>

##### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1, час
<b>Контактная работа</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>
Занятия лекционного типа	4	4
Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>67,8</b>	<b>67,8</b>

## 4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) очная форма обучения

*для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы<sup>2</sup>*

Но ме р р а з д е л а	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа	Компетенции	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/ интеракт.)			Практические занятия (всего)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	5,8	4	4/4		1,8	УК-7
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	3	2	2/2		1	
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2,8	2	2/2		0,8	
2.	Методико-практический раздел	60	60		60		
2.1.	Основы методики физического воспитания	2	2		2		
2.2.	Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке	10	10		10		
2.3.	Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке	20	20		20		
2.4.	Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке	6	6		6		
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	2		2		
2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2	2		2		
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		2		
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2	2		2		

<sup>2</sup> К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся подготовительной группы занимаются с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2	2		2		
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2	2		2		
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2	2		2		
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		2		
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
2.14.	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
3.	Контрольный раздел	6	4		4	2	
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2	2		2		
3.2.	Тестирование общей физической подготовленности	4	2		2	2	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,2	0,2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>68,2</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>3,8</b>	



## (очная форма обучения)

для обучающихся специальной медицинской группы<sup>3</sup>

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа	Компетенции	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)			Практические занятия (всего)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	5,8	4	4/4		1,8	УК-7
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	3	2	2/2		1	
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2,8	2	2/2		0,8	
2.	Методико-практический раздел	60	60		60		
2.1.	Основы методики физического воспитания	2	2		2		
2.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	10	10		10		
2.3.	Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений	18	18		18		
2.4.	Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры	8	8		8		
2.5.	Методики способов овладения	2	2		2		

<sup>3</sup> К специальной медицинской группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся лица с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой с использованием профилактических и оздоровительных технологий. При занятиях учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей занимающегося.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся лица, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Занятия в специальной медицинской группе (III и IV группы здоровья) проводятся в отдельных группах по утвержденному расписанию. Занятия проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

	жизненно важными умениями и навыками						
2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2	2		2		
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		2		
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2	2		2		
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2	2		2		
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2	2		2		
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2	2		2		
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		2		
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
2.14.	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2	2		2		
3.	Контрольный раздел	6	4		4	2	
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	4	2		2	2	
3.2.	Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния	2	2		2		
	Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий (зачет)	0,2	0,2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>68,2</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>3,8</b>	

## очно-заочная форма обучения

для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа	Компетенции	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/ интеракт.)			Практические занятия (всего)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			УК-7
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	63,8				63,8	
2.1.	Основы методики физического воспитания	2				2	
2.2.	Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке	13,8				13,8	
2.3.	Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке	20				20	
2.4.	Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке	8				8	
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2				2	
2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2				2	
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2	
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2				2	
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2				2	
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2				2	
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2				2	
2.12.	Основы тренировки в избранном виде	2				2	

	спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка						
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2					2
2.14.	Организация и проведение спортивных соревнований	2					2
3.	Контрольный раздел	4					4
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2					2
3.2.	Тестирование общей физической подготовленности	2					2
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,2	0,2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>4,2</b>	<b>4</b>			<b>67,8</b>

**очно-заочная форма обучения**  
для обучающихся специальной медицинской группы

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Всего	Контактная работа		Самостоятельная работа	Компетенции	
			Всего	В том числе			
				Лекции (всего/)			Практические занятия (всего)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теоретический раздел	4	4	4/4			УК-7
1.1.	Физическая культура и спорт. Введение в предмет	2	2	2/2			
1.2.	Основы здорового образа жизни обучающегося	2	2	2/2			
2.	Методико-практический раздел	63,8				63,8	
2.1.	Основы методики физического воспитания	2				2	
2.2.	Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке	13,8				13,8	
2.3.	Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений	20				20	
2.4.	Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры	8				8	
2.5.	Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2				2	

2.6.	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств	2				2	
2.7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2	
2.8.	Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	2				2	
2.9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	2				2	
2.10.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма	2				2	
2.11.	Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	2				2	
2.12.	Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2				2	
2.13.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений	2				2	
2.14.	Организация и проведение спортивных соревнований	2				2	
3.	Контрольный раздел	4				4	
3.1.	Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту	2				2	
3.2.	Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния	2				2	
	Контактные часы на промежуточную аттестацию (зачет)	0,2	0,2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>4,2</b>	<b>4</b>		<b>67,8</b>	

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

### **1. Теоретический раздел**

#### **Тема 1.1. Физическая культура и спорт. Введение в предмет.**

Общая характеристика физической культуры и спорта. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура личности. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Национальном институте бизнеса.

#### **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающегося**

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Мотивы формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Возможные формы организации оздоровительной тренировки в Национальном институте бизнеса.

### **2. Методико-практический раздел**

#### **Тема 2.1. Основы методики физического воспитания**

Ознакомление обучающихся с порядком освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Распределение обучающихся по группам (основная, подготовительная, специальная медицинская) для занятий. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Методические принципы, средства и методы физического воспитания. Основы методики обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных качеств. Формы занятий физическими упражнениями.

#### **Тема 2.2. Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке (для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)**

Подготовка мест для оздоровительных занятий с использованием средств и методов легкой атлетики. Подбор спортивного инвентаря. Основные средства легкой атлетики: физические упражнения как главные специфические средства спортивной тренировки, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Беговые упражнения, прыжки, метания. Специальные упражнения бегуна. Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения метателя.

Методы тренировки, используемые в легкой атлетике. Метод строго регламентированного упражнения. Повторный, переменный, интервальный метод. Метод круговой тренировки. Игровой, соревновательный метод.

Применение средств и методов легкой атлетики для оздоровительной тренировки с учетом возраста, гендерных различий и морфофункциональных особенностей занимающихся.

### **Тема 2.2. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке (для обучающихся специальной медицинской группы)**

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.

### **Тема 2.3. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке (для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)**

Средства тренировки, используемые в подвижных играх. Правила подбора и подготовки спортивного инвентаря для оздоровительных занятий подвижными играми.

Средства спортивной тренировки в спортивных играх (волейболе, бадминтоне, баскетболе). Основные и вспомогательные (общеразвивающие и специально-подготовительные) упражнения. Правила подбора и подготовки спортивного инвентаря для оздоровительных занятий спортивными играми.

Методы обучения в спортивных и подвижных играх (словесные, наглядные, практические). Методы тренировки, используемые в подвижных и спортивных играх.

Применение средств и методов подвижных и спортивных игр для оздоровительной тренировки различного контингента занимающихся.

Применение средств и методов волейбола, бадминтона и баскетбола в оздоровительной тренировке с учетом возраста, гендерных различий и морфофункциональных особенностей занимающихся.

### **Тема 2.3. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений (для обучающихся специальной медицинской группы)**

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями).

Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные шаги. Танцевальные упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов.

Упражнения из восточных систем оздоровления. Стретчинг.

Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко).

Методика использования упражнений из оздоровительных систем в оздоровительной тренировке.

Использование специальных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

#### **Тема 2.4. Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке (для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)**

Правила пользования и подготовка лыжного инвентаря.

Основные средства лыжного спорта: физические упражнения (упражнения основного вида лыжного спорта; общеразвивающие упражнения; специальные упражнения – специально подготовительные, специально подводящие; тренажерные устройства, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Способы передвижения на лыжах. Основные стойки лыжника, классические лыжные ходы, коньковый ход, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и неровностей, спуски со склонов, торможения, повороты на месте и в движении.

Методы тренировки, используемые в лыжных гонках. Общая и специальная физическая подготовка лыжника.

Применение средств и методов лыжного спорта для оздоровительной тренировки у лиц разного возраста и пола.

#### **Тема 2.4. Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры (для обучающихся специальной медицинской группы)**

Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Общая характеристика адаптивной физической культуры. Основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.



## **Тема 2.5. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками**

Методика начального разучивания движения: создание общего представления о рациональных способах выполнения двигательного действия, предупреждение и устранение грубых ошибок, особенности состава методов при разучивании движения. Особенности состава методов и порядок их применения на этапе углубленного разучивания движения. Методика закрепления двигательного действия.

## **Тема 2.6. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств**

Основы методики развития силовых способностей: основные направления в методике воспитания силы; правила регулирования дыхания и выбор положения тела; сочетание упражнений общего и локального воздействия. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости. Средства и методы развития выносливости.

## **Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и выбор направленности 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. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

## **Тема 2.8. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью**

Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.

## **Тема 2.9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Основные методы и показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

## **Тема 2.10. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма**

Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Методы самоконтроля за самочувствием, сном, аппетитом, потоотделением, болевыми ощущениями, массой тела, пульсом и артериальным давлением. Методика ведения дневника самоконтроля. Соматоскопические и соматометрические методы в оценке физического развития. Определение оценочных индексов физического развития.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов. Оценка функций дыхания. Определение частоты дыхания и жизненной емкости легких. Методика проведения проб. Оценка функционального состояния нервной системы. Методика проведения функциональных проб. Определение физической работоспособности по К. Куперу.

## **Тема 2.11. Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой**

Методика проведения тестирования уровня общей физической подготовленности. Тесты для оценки развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и гибкости. Определение уровня развития двигательных качеств с использованием измерительных устройств.

Методика проведения тестирования специальной физической и спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта. Оценка результатов тестирования.

## **2.12. Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Основы спортивной тренировки в базовых видах спорта. Разделы спортивной подготовки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка, их цели и задачи.

Зоны интенсивности физических нагрузок. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения в базовых видах спорта. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Средства восстановления работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### **2.13. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений**

Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия по базовым видам спорта. Составление плана-конспекта тренировки. Приобретение навыков подачи команд и руководства группой. Проведение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Учет и анализ воздействия физических упражнений с оздоровительной направленностью.

### **2.14. Организация и проведение спортивных соревнований**

Система спортивных соревнований в базовых видах спорта. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу, баскетболу, бадминтону. Единая всероссийская спортивная классификация.

## **3. Контрольный раздел**

**Тема 3.1. Определение уровня овладения методическими знаниями по физической культуре и спорту**

**Тема 3.2. Тестирование общей физической подготовленности (методико-практическое занятие для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы). Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния**

## **6. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*Для обучающихся очной формы обучения основной и подготовительной медицинской группы*

**Тема №1. Лекция.** Физическая культура и спорт. Введение в предмет.

**Тема №2. Практическое занятие.** Основы методики физического воспитания. Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности.

**Тема №3. Практическое занятие.** Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

**Тема №4. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Ознакомление с различными легкоатлетическими видами. Обучение и совершенствование техники ходьбы и бега.

**Тема №5. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Беговые упражнения, специальные упражнения бегуна.

**Тема №6. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Прыжки, специальные прыжковые упражнения.

**Тема №7. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Метания, специальные упражнения метателя.

**Тема №8. Практическое занятие.** Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

**Тема №9. Практическое занятие.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Тема №10. Практическое занятие.** Подвижные игры. Средства тренировки, используемые в подвижных играх.

**Тема №11. Практическое занятие.** Спортивные игры. Волейбол. Средства спортивной тренировки в волейболе.

**Тема №12. Практическое занятие.** Спортивные игры. Баскетбол. Средства спортивной тренировки в баскетболе.

**Тема №13. Практическое занятие.** Спортивные игры. Бадминтон. Средства спортивной тренировки в бадминтоне.

**Тема №14. Практическое занятие.** Спортивные и подвижные игры. Основные и вспомогательные упражнения.

**Тема №15. Практическое занятие.** Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.

**Тема №16. Практическое занятие.** Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема №17. Практическое занятие.** Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.

**Тема №18. Практическое занятие.** Определение уровня овладения методическими знаниями и умениями по физической культуре и спорту.

**Тема №19. Лекция.** Основы здорового образа жизни обучающегося.

**Тема №20. Практическое занятие.** Основные средства лыжного спорта.

**Тема №21. Практическое занятие.** Лыжный спорт. Способы передвижения на лыжах.

**Тема №22. Практическое занятие.** Лыжный спорт. Методы тренировки, используемые в лыжных гонках.

**Тема №23. Практическое занятие.** Применение средств и методов лыжного спорта для оздоровительной тренировки.

**Тема №24. Практическое занятие.** Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Тема №25. Практическое занятие.** Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Тема №26. Практическое занятие.** Подвижные игры. Методики освоения упражнений, используемые в подвижных играх.

**Тема №27. Практическое занятие.** Спортивные игры (волейбол). Методика спортивной тренировки в волейболе.

**Тема №28. Практическое занятие.** Спортивные игры (баскетбол). Методика спортивной тренировки в баскетболе.

**Тема №29. Практическое занятие.** Спортивные игры (бадминтон). Методика спортивной тренировки в бадминтоне.

**Тема №30. Практическое занятие.** Спортивные и подвижные игры. Закрепление умений и навыков.

**Тема №31. Практическое занятие.** Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

**Тема №32. Практическое занятие.** Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

**Тема №33. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Средства и методы легкой атлетики.

**Тема №34. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Методика освоения беговых упражнений.

**Тема №35. Практическое занятие.** Легкая атлетика. Методика освоения прыжковых упражнений и метаний.

**Тема №36. Практическое занятие.** Тестирование общей физической подготовленности.

*Для обучающихся очной формы обучения специальной медицинской группы*

**Тема №1. Лекция.** Физическая культура и спорт. Введение в предмет.

**Тема №2. Практическое занятие.** Основы методики физического воспитания.

**Тема №3. Практическое занятие.** Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.

**Тема №4. Практическое занятие.** Ознакомление с различными легкоатлетическими видами. Обучение и совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Дозированная ходьба (терренкур).

**Тема №5. Практическое занятие.** Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы.

**Тема №6. Практическое занятие.** Оздоровительная ходьба в различном темпе.

**Тема №7. Практическое занятие.** Обучение специальным упражнениям бегуна.

**Тема №8. Практическое занятие.** Освоение строевых упражнений (СУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ).

**Тема №9. Практическое занятие.** Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями).

**Тема №10. Практическое занятие.** Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие гимнастические упражнения.

**Тема №11. Практическое занятие.** Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения.  
Формируемые компетенции: ОК-8.

**Тема №12. Практическое занятие.** Упражнения с гимнастической палкой. Стретчинг.

**Тема №13. Практическое занятие.** Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

**Тема №14. Практическое занятие.** Танцевальные упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов.

**Тема №15. Практическое занятие.** Упражнения из восточных систем оздоровления. Стретчинг.

**Тема №16. Практическое занятие.** Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко).

**Тема №17. Практическое занятие.** Методика использования упражнений из оздоровительных систем в оздоровительной тренировке.

**Тема №18. Практическое занятие.** Использование специальных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

**Тема №19. Лекция.** Основы здорового образа жизни обучающегося.

**Тема №20. Практическое занятие.** Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура.

**Тема №21. Практическое занятие.** Общая характеристика адаптивной физической культуры. Основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.

**Тема №22. Практическое занятие.** Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Тема №23. Практическое занятие.** Характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт.

**Тема №24. Практическое занятие.** Адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.

**Тема №25. Практическое занятие.** Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

**Тема №26. Практическое занятие.** Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

**Тема №27. Практическое занятие.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Тема №28. Практическое занятие.** Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.

**Тема №29. Практическое занятие.** Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема №30. Практическое занятие.** Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.

**Тема №31. Практическое занятие.** Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Тема №32. Практическое занятие.** Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Тема №33. Практическое занятие.** Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

**Тема №34. Практическое занятие.** Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

Формируемые компетенции: ОК-8.

**Тема №35. Практическое занятие.** Определение уровня овладения методическими знаниями по физической культуре и спорту.

**Тема №36. Практическое занятие.** Определение физической подготовленности и морфофункционального состояния.

*Для обучающихся очно-заочной формы обучения основной, подготовительной и специальной медицинской группы*

**Тема №1. Лекция.** Физическая культура и спорт. Введение в предмет.

**Тема №19. Лекция.** Основы здорового образа жизни обучающегося.

## **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Приложение 1 Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине (модулю)



## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Пороговый	<p><i>Знать:</i> отдельные научно-практические положения физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать отдельные средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> отдельными средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>	удовлетворительно
Средний	<p><i>Знать:</i> основные научно-практические положения физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> в целом использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> основными средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	хорошо
Повышенный	<p><i>Знать:</i> в полном объеме научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> большим набором средств и методов физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	отлично

## **Фонд оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)**

### **Приложение 2 Содержание фонда оценочных средств текущего контроля по дисциплине (модулю)**

#### **Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **Перечень вопросов к зачету**

1. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни обучающегося.
3. Основы методики физического воспитания.
4. Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке.
5. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке.
6. Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке.
7. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке.
8. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений.
9. Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры.
10. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
11. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.
14. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.
16. Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
17. Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
20. Организация и проведение спортивных соревнований.

##### **Типовые задания к зачету**

1. Подобрать средства и методы легкой атлетики для оздоровительной тренировки.
2. Подобрать средства и методы волейбола для оздоровительной тренировки.
3. Подобрать средства и методы баскетбола для оздоровительной тренировки.

4. Подобрать средства и методы лыжного спорта для оздоровительной тренировки.

5. Подобрать средства и методы базовых видов спорта для оздоровительной тренировки.

6. Подобрать средства и методы оздоровительных систем физических упражнений для оздоровительной тренировки.

7. Подобрать средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры с учетом нозологии.

8. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития быстроты.

9. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития выносливости.

10. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития силовых способностей.

11. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития скоростно-силовых способностей.

12. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития гибкости.

13. Подобрать средства физической культуры и спорта для направленного развития координационных способностей.

*Выполнить контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности (для обучающихся основной группы)*

№ п/п	Тест	Результат, оценка (балл)		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
<b>Девушки</b>				
	Прыжок в длину с места (см) <sup>4</sup>	160-164	165–195	> 195
	Отжимания (кол-во раз) <sup>5</sup>	5-7	8-15	> 15
	Бег 1000 м (мин, сек) <sup>6</sup>	5'40'' - 6'10''	4'40''-5'40''	< 4'40''
	Упр. на пресс за 1 мин. <sup>7</sup>	20-29	30-39	≥ 40
<b>Юноши</b>				
	Прыжок в длину с места (см)	200-210	210–230	> 230
	Подтягивания (кол-во раз) <sup>8</sup>	5-6	7-12	> 12

<sup>4</sup> Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

<sup>5</sup> Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых обучающаяся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).

<sup>6</sup> Тест выполняется с высокого старта.

<sup>7</sup> Упражнения на пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа до положения сидя) выполняются на гимнастических матах из исходного положения лежа на спине с согнутыми коленями под углом 90° и фиксацией голеностопных суставов.

<sup>8</sup> Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

Бег 1000 м (мин, сек)	4'30''-5'10''	3'50''-4'30''	< 3'50''
Упр. на пресс за 1 мин.	25-34	35-44	≥ 45

*Выполнить тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы, подбираются с учетом нозологии)*

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.
17. Продемонстрировать средства легкой атлетики.
18. Продемонстрировать средства волейбола.
19. Продемонстрировать средства баскетбола.
20. Продемонстрировать средства лыжного спорта.
21. Продемонстрировать способ овладения жизненно важными умениями и навыками (на примере одного из умений).
22. Продемонстрировать средства базовых видов спорта.
23. Продемонстрировать средства оздоровительных систем физических упражнений.
24. Продемонстрировать средства лечебной и адаптивной физической культуры с учетом нозологии.
25. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития быстроты.
26. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития выносливости.
27. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития силовых способностей.
28. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития скоростно-силовых способностей.

29. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития гибкости.

30. Продемонстрировать средства физической культуры и спорта для направленного развития координационных способностей.

31. Подготовить и провести самостоятельное занятие физическими упражнениями.

32. Составить индивидуальную программу занятий с оздоровительной направленностью.

33. Провести самоконтроль при занятиях физической культурой и/или спортом.

34. Провести самооценку уровня физической подготовленности.

35. Составить план тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

36. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

37. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по системе физических упражнений.

38. Составить план-конспект занятия по лечебной физической культуре.

39. Составить Положение о проведении спортивных соревнований.

Рейтинговая оценка по данной дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

*Положение о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

1. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения обучающихся и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде зачета.

2. Для методико-практических занятий физической культурой спортом в соответствии с состоянием здоровья обучающиеся очной формы обучения распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Оценка знаний и умений обучающихся осуществляется в соответствии с требованиями каждой группы.

3. Учебный материал дисциплины в семестрах разделен на три раздела (теоретический, методико-практический и контрольный). В разделах выделены модули, по которым возможно набрать определенное количество баллов (см. рейтинг-лист). Каждый учебный модуль завершается определенной формой промежуточного контроля для получения балльно-рейтинговой оценки качества учебной работы обучающегося.

4. На изучаемую дисциплину в одном семестре отводится 100 баллов. Для получения зачета по дисциплине необходимо набрать не менее 50 баллов.

Обучающиеся подготовительного отделения освобождаются от тестирования общей физической подготовленности и участвуют в нем в качестве помощников преподавателя.

Обучающиеся специального медицинского отделения, имеющие ограничения по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя по каждой теме.

5. Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель должен оценить работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

6. Обучающийся, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.

7. Контроль знаний (в баллах) в семестре осуществляется ведущим преподавателем в сроки, определенные планом-графиком.

8. Успевающим по дисциплине считается обучающийся, если он на текущий момент выполняет план-график с текущим рейтингом по дисциплине не менее 50 %.

9. По окончании семестра и года вычисляется рейтинг по дисциплине, определяемый как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

#### Рейтинг-лист по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Посещаемость занятий в течение семестра	1 занятие	2
2	Выполнение теоретического или методического задания	1 задание по теме	4
3.	Участие в соревнованиях (для обучающихся специальной медицинской группы – помощь в организации и судействе)	Участие	10
		Призовое место	20
		Первое место	30
		Помощь в организации и судействе	20
4.	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности или функциональных проб (для обучающихся специальной медицинской группы)	«3»	10
		«4»	15
		«5»	20
5.	Компьютерное тестирование знаний по физической культуре и спорту	50% правильных ответов	10
		70% правильных ответов	15
		90% правильных ответов	20
<b>СУММАРНЫЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЕТА – 50 баллов</b>			

## **9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающиеся-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» зачисляются в специальную медицинскую группу. Для данной категории обучающихся устанавливается особый порядок освоения дисциплины, основанный на соблюдении принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн и «Положением об организации инклюзивного образования в АНО ВО «Национальный институт бизнеса».

Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность заниматься либо в малой подгруппе в соответствии с нозологией с использованием подвижных занятий адаптивной физкультурой в спортивном зале, либо индивидуально.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей, предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ проводят преподаватели, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

## **10.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### *Основная литература:*

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 19.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### *Дополнительная литература:*

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.]; под редакцией И.С. Барчукова, В.Я. Кикотя. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 19.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Электронно-библиотечная система**

IPRBooks. <http://www.iprbookshop.ru>

### **Электронные образовательные ресурсы (современные профессиональные базы данных)**

База данных научной электронной библиотеки. <https://elibrary.ru>

База данных научного портала Теория и практика физической культуры. <http://www.teoriya.ru>

База данных Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

База данных Федерального образовательного портала «Экономика. Социология. Менеджмент». <http://ecsocman.hse.ru>

База данных официального интернет-портал правовой информации. <http://www.pravo.gov.ru>

База данных Библиотечных и архивных ресурсов Государственной Думы «Парламентская библиотека». <https://parlib.duma.gov.ru>

### **Электронные образовательные ресурсы (информационные справочные системы)**

Справочно-правовая система «Консультант Плюс». <http://www.consultant.ru>

Официальный Интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. <http://pravo.gov.ru>



## **Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при изучении дисциплины (модуля)**

При изучении дисциплины предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

- пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint);
- веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer);
- электронную библиотечную систему IPRBooks;
- систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Доступ к электронной информационно-образовательной среде обеспечивается через сеть Интернет <https://eios.nibmoscow.ru/>.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на современных спортивных сооружениях с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря в спортивном комплексе.

Материально-техническая база Института обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом и соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Для проведения занятий лекционного типа используются учебные аудитории, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду института.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мобильный мультимедийный комплект в составе: проектор, ноутбук.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).