

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна

Должность: Ректор

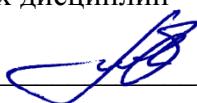
Дата подписания: 17.12.2025 14:09:03

Уникальный программный ключ:

e4e919f04dc8026246375c97796a744138b172b88dd38f9301d8c2340974f9

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Институт непрерывного образования»

Рассмотрено
на заседании кафедры естественнонаучных
и общегуманитарных дисциплин
Зав. кафедрой



Трубицын А.С.

3

ноября

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО «ИНО»

Цветлюк Л.С.

3 ноября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
для направления подготовки
43.03.02 «Туризм», направленность (профиль):
«Технология и организация внутреннего и международного туризма»

Уровень бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Москва, 2025 г.

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания роли ФК в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ ФК и ЗОЖ;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к ФК, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП: Б1.О.14

Базовая дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Обязательной части дисциплин и формирует у студентов:

- 1) Понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению знаний по истории развития физической культуры и спорта и олимпийского движения. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой и спортом, как форм активного отдыха и досуга;
- 4) Расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой и спортом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Контролировать направленность воздействия физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий;
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья. Овладение основами технических действий и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Расширение двигательного опыта, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции, содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должностный уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>УК-7.3. Владеет: методами поддержки должностного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Знает: Особенности и значение двигательной активности студента для ведения здорового образа жизни, основные методы и методические приемы поддержания здорового образа жизни с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Умеет: составлять комплексы упражнений для поддержания должностного уровня развития основных двигательных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма. Разрабатывать индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.</p> <p>УК-7.3. Владеет: Методом строго регламентированного упражнения, игровым и соревновательным для поддержания должностного уровня общефизической подготовки, необходимой для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	36	36			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции (ЛК)	10	10			
Практические занятия (ПЗ)	26	26			
Лабораторные работы (ЛР)					
Индивидуальные занятия (ИЗ)					
Курсовой проект (работа)					
Самостоятельная работа (всего)	36	36			
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	Зачет			
Общая трудоемкость	72 час.	72			
	2 зач. ед.	2	2		

5. Содержание дисциплины

5.1.1 Содержание разделов дисциплины

№	Наименов	Содержание раздела	Форми	Образоват	Оценочные
---	----------	--------------------	-------	-----------	-----------

<i>n/n</i>	<i>ание раздела дисциплины</i>		<i>руемые компетенции</i>	<i>ельные технологии (интерактивные формы проведения занятий)</i>	<i>средства</i>
1.	Методическая подготовка	<p>Особенности занятий в различных спортивно-оздоровительных отделениях для студентов основной, подготовительной, специальной и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов (направления по предмету «ФК и С» по выбору).</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий на различных отделениях.</p> <p>Основные понятия системе физического воспитания и ЗОЖ.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.</p> <p>Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Массовый спорт, спорт высших достижений, физическая рекреация их цели и задачи.</p> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.</p> <p>Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и</p>	УК-7	интерактивные формы проведения занятий в курсе «ФК и С» в настоящее время не используется.	Посещение лекционных занятий, тестирование по теоретическому материалу, подготовка рефератов.

		<p>физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.</p> <p>Методы и средства физического воспитания. Двигательные качества и особенности методики их развития. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.</p> <p>Структура занятий двигательной активностью. Дозирование физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Формы занятий физическими упражнениями.</p>			
2.	Методико - практический раздел.	Для студентов основной, подготовительной, специальной и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов. Составление комплекса ОРУ. Самостоятельное проведение ОРУ (правильный подбор упражнений, правильность проведения и показа упражнений)	УК -7		Проведение комплексов ОРУ.
3.	Практический раздел (Общефизическая подготовка).	Для студентов основной, подготовительной, специальной и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов. Развитие основных двигательных (физических) качеств студентов средствами ФК и С, соответствующими специфике спортивно-оздоровительных направлений.	УК -7		Посещение практических занятий.
4.	Контрольный раздел.	Для студентов основной, подготовительной, специальной и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов. Проведение тестирования уровня общефизической подготовки.	УК-7		Сдача контрольных нормативов ОФП. (Оценивается уровень

					развития качеств: высокий -3 балла, средний 2 балла, низкий -1 балл.). Проведение ОРУ на группе.
--	--	--	--	--	--

5.1.2. Самостоятельная работа студентов 36 часов.

№ п. п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды самостоятельной работы студентов	Формы контроля самостоятельной работы студентов
	<p>Методическая подготовка. «Основы методики ФК и С», ЗОЖ.</p> <p>Основные понятия системе физического воспитания.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Средства физической культуры. ,</p> <p>Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Массовый спорт, спорт высших достижений, физическая рекреация их цели и задачи.</p> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Развитие физических качеств.</p> <p>Структура занятий двигательной активностью. Дозирование физических нагрузок при самостоятельных занятиях.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Изучение литературы по теме.</p> <p>Подготовка рефератов, подготовка к теоретическому тестированию.</p>	<p>Защита реферата и презентации.</p>
	<p>Методико-практическая подготовка.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности; утренняя гимнастика, развитие основных двигательных качеств.</p>	<p>Изучение литературы по теме.</p> <p>Составление комплекса ОРУ.</p> <p>Подготовка к выполнению норм</p>	<p>Проведение комплексов ОРУ.</p> <p>видеоотчеты занятий, скриншоты забегов, отчет с приложения и т.д</p>

		ГТО. Подготовка к зачету.	
--	--	---------------------------	--

Самостоятельная работа студентов. Для студентов, полностью освобожденных от практических занятий.

№ п.п.	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды самостоятельной работы студентов	Формы контроля самостоятельной работы студентов
	Физическая культура и спорт. Для всех отделений подготовки		
1.	Выполнение тематической письменной работы (реферата); презентации	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изучение литературы по теме реферата, презентации ✓ Подготовка реферата, презентации ✓ Подготовка к зачету 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Заслушивание и обсуждение реферата, презентации

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Сем	ИЗ	Курс проектиров	CPC	Всего час. 72
1.	Теоретический раздел «Основы методики ФК и С», ЗОЖ	10	-	-	-	-	-		10
2.	Методико-практический раздел. Составление комплексов упражнений	-						12	12
3.	Практический раздел «Развитие основных двигательных качеств»		13					12	25
4.	Проведение ОРУ		13					12	25
	Контроль (зачет)								
	Всего								72

6. Лабораторный практикум

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость (час.)
1.		нет	

7. Практические занятия

№	№ раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость
---	-----------	---	--------------

п/п	дисциплины		(час.) 26
1.	Методико-практический раздел	Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Составление индивидуальных комплексов ОРУ различной направленности.	4 час.
2.	Практический раздел	Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплексное развитие основных двигательных качеств.	18 часов
3.	Контрольный раздел.	Определение индивидуальных показателей физического развития студента. Тесты по общефизической подготовке.	4 часов

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

8.1 Описание оценочных средств текущего контроля успеваемости

Шкала оценок текущего по дисциплине «Физическая культура и спорт».

№ пп	Виды учебной работы	Максимальное количество баллов	Сроки выполнения
1	Посещение лекций и практических занятий	36	семестр
2	Самостоятельная работа студентов	36	семестр
		Итого: 72	

Показатели и критерии оценивания самостоятельной работы студентов.

№ пп	Виды учебной работы	Показатели	Баллы
1	Подготовка к выполнению норм ГТО, Самостоятельные занятия физическими упражнениями, онлайн забеги, оздоровительная ходьба.	Самостоятельная подготовка: видеоотчеты занятий, скриншоты забегов, отчет с приложения и т.д.	36

Каждое самостоятельное занятие оценивается в 2 балла (36 часов).

8.2 Описание оценочных средств промежуточной аттестации студентов.

Зачетные требования

Шкала оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов основной и специальной медицинской группы здоровья и для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов (адаптивная физическая культура).

№ пп	Критерии оценки	Показатели	Баллы
1	Тестирование по теоретическому материалу	Более 70% правильных ответов	10
2	Составление и проведение комплекса ОРУ, оценка общей физической подготовленности		18
		Итого: 28	

Шкала оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов, полностью освобожденных от практических занятий.

№ пп	Виды учебной работы	Показатели	Баллы
1	Тестирование по теоретическому материалу	Более 70% правильных ответов	10
2	Подготовка и защита реферата (в количестве 2 шт.) или статьи.	Новизна представленного материала, логика и содержание изложения реферата	60
3	Подготовка презентации (в количестве 2 шт.)	Теоретическая и практическая составляющая содержания	20
4	Участие в организации соревнований	Помощь в судействе	10
		,	Итого: 100

Критерии оценки результативности теста. Правильными считаются ответы, сделанные без исправлений, а для вопросов в которых предполагается больше одного правильного ответа только все правильные ответы.

Дополнительные баллы засчитываются только при количестве правильных ответов, превышающих 70% от общего количества вопросов теста.

Примеры тестовых заданий для оценки теоретической и методической подготовки студентов

1. Бег и плавание на длинные дистанции направлены на развитие такого физического качества, как_____.
(УК – 7.2)

2. Вставьте в предложение пропущенное слово:
Физическое качество, отражающее способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой называется_____
(УК – 7.1)

3. Вставьте в предложение пропущенное слово:
Мост из положения стоя, наклон к прямым ногам вперёд из положения сидя – это упражнения, направленные на развитие_____.
(УК – 7.2)

4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости_____
(УК – 7.1)

5. Выберите верное определение физического качества «ловкость» (один вариант ответа):
а) способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная активность человека.
(УК – 7.1)

6. Броски теннисного мяча в стену с его последующей ловлей, жонглирование, передвижение с мячом и отбивание его о пол перед собой – это упражнения, направленные на развитие_____

(УК – 7.2)

7. Использование при выполнении физических упражнений нестабильных платформ (bosu, fitball) позволяет развить_____.

(УК – 7.2)

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) бега с препятствиями;
- б) троеборья;
- в) спортивных игр с обилием быстрых движений.

(УК – 7.2)

9. Какие действия должен предпринять студент в случае, если у него на занятии физической культурой ухудшилось самочувствие или была получена травма_____

(УК – 7.2)

10. Назовите фактор, играющий определяющую роль для состояния здоровья человека_____

(УК – 7.1)

Темы рефератов, презентаций (для студентов, освобождённых от практических занятий по дисциплине «ФК и С»).

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство. Основная характеристика и содержание понятий.
3. Функциональные системы организма. Сущность саморегуляции указанных систем при занятиях физической культурой.
4. Роль занятий физической культурой в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма. Их зависимость от занятий физической культурой и спортом.
7. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
8. Основные методы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление. Их профилактика и предупреждение средствами физической культуры и спорта.
11. Использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Особенности физических нагрузок и питания во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
15. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.

16. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. Основные методы коррекции зрения (метод У. Бейтса, Г. Демирчогляна и др. авторов).
17. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Коррекция умственного утомления средствами двигательной активности.
19. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
20. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
21. Энергозатраты при физической нагрузке. Аэробный и анаэробный режим работы.
22. Основы развития и совершенствования физических качеств: сила.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота.
24. Основы развития и совершенствования физических качеств: выносливость.
25. Основы развития и совершенствования физических качеств: гибкость.
26. Основы развития и совершенствования физических качеств: ловкость.
27. Роль массажа и самомассажа в системе занятий физическими упражнениями.
28. Понятие о спортивной форме. Пути её приобретения и сохранения.
29. Основные методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
30. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
31. Основная характеристика общей и специальной физической подготовки.
32. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
34. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.
35. Допинг в спорте.
36. ВФСК ГТО на современном этапе развития общества.

Контрольные нормативы по физической культуре
Контрольные упражнения по ОФП.

Тесты на развитие физических качеств:

1. Подъем туловища из положения «лёжа» (за 30 сек)

девушки:

22 – «3», 20 – «2», 18 – «1»

юноши:

30 – «3», 25 – «2», 22 – «1»

2. Сгибание рук в упоре «лежа».

девушки: 20 – «3», 15 – «2», 13 – «1»

юноши: 35 – «3», 25 – «2», 20 – «1»

3. Прыжок в длину с места.

девушки: 190 – «3», 180 – «2», 168 – «1»

юноши: 250 – «3», 240 – «2», 230 – «1»

4. Наклон вниз из положения «стоя на скамейке».

девушки: 15 см. – «3», 12 см. – «2», 10 см. – «1»,

юноши: 10 см. – «3», 8 см – «2», 6 см. – «1»,

5. Челночный бег (6 по 6).

девушки: 12,5 сек. – «3», 13,5 – «2», 14 сек. – «1»

юноши: 11 сек. – «3», 11,5 – «2», 12 сек. – «1»

6. Тест на ЧСС – 30 приседаний за 30 секунд. (Затем немедленно начать считать пульс в течении одной минуты. Полученная величина является результатом теста и сравнивается с результатами предыдущего тестирования.

Мужчины (чсс – уд. в мин.) возраст – 18-25 лет.

Уровень подготовленности

Отличный – меньше 79

Хороший – 79-89

Выше среднего – 90 – 99

Средний – 100-105

Ниже среднего – 106-116

Низкий – 117-128.

Женщины (чсс – уд. в мин.) возраст – 18-25 лет.

Уровень подготовленности

Отличный – меньше 85

Хороший – 85-98

Выше среднего – 99-108

Средний – 109-117

Ниже среднего – 118-126

Низкий – 127-140.

Таблица для оценки результатов:

Результат выше предыдущего – «3» балла;

Результат на том же уровне – «2» балла;

Результат ниже (хуже) предыдущего «1» балл.

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к специальной медицинской группе и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов.

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

- Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от скамейки –максимально возможное кол-во раз
- Приседание руки за голову – максимально возможное кол-во раз
- Подъём туловища из упора лёжа (без учета времени)

Жизненно-необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная подготовка.

- Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета (8-10 упражнений). «3» - правильно объясняет упражнение, технически верно выполняет движения, осуществляет показ параллельно с подсчетом.
«2» - допускает ошибки при объяснении, но технически правильно исполняет движения, иногда путается в подсчете и в командах.
«1» - допускает ошибки при объяснении, путается в технике выполнения.
- Бег (ходьба) – 5 минут
- Проведение подвижной игры
«3» - рассказ игры краткий, логичный, понятный.
1) название игры; 2) роль играющих и их места расположения; 3) ход игры; 4) цель игры;
5) правила игры.
«2» - допускает ошибки при объяснении, но ход игры и правила рассказывает верно.
«1» - допускает ошибки при объяснении, монотонный рассказ, путается в правилах игры.

8.3 Описание больно-рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов

Технологическая карта по дисциплине «Физическая культура и спорт».

№ пп	Критерии оценки	Показатели	Баллы
1	Посещение учебных занятий	36 часов	36
2	Контроль проведения самостоятельной работы	36 часов	36
3	Тестирование по теоретическому материалу	Более 70% правильных ответов	10
4	Составление, проведение комплекса ОРУ, оценка общей физической подготовленности		18

Каждое посещенное занятие оценивается в 2 балла.

Общая физическая подготовленность студентов оценивается исходя из уровня проявления двигательных качеств: высокий – 3 балла, средний – 2 балла, ниже среднего – 1 балл (до 18 баллов).

Шкала итоговых оценок успеваемости, завершающимся зачетом.

Набранные баллы	<50	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет-незачет		Незачет			Зачет	

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

a) основная литература

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>
3. Кизько, А. П. Физическая культура : теоретический курс : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

б) дополнительная литература:

1. Кибенко, Е. И. Физическая культура : методико-практические занятия : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. И. Кибенко ; под ред. Г. Ф. Гребенщикова ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 252 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614929>
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
4. Пропаганда физической культуры и спорта и связи с общественностью (избранные лекции) : учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, Р. С. Жуков, И. П. Шлее, А. В. Седнев ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2021. – 75 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700894>
5. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

в) информационные технологии:

1. Персональные компьютеры
2. Доступ в Интернет
3. Проектор
4. Система VOTUM

г) программное обеспечение:

1. Windows 7
2. LibreOffice Writer
3. LibreOffice Calc
4. LibreOffice Impress

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. <http://biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» Договор №96-09/2025 от 12.09.2025 г.
2. <http://lib.icone.ru> - Электронная библиотечная система АНО ВО «ИНО»
3. <http://edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»
4. <https://www.minobrnauki.gov.ru> – сайт Министерства науки и высшего образования РФ
5. <http://prlib.ru> – Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина
6. <http://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека
7. <http://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека
8. <http://elibrary.rsl.ru> – Российская государственная библиотека
9. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека «Elibrary»

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В АНО ВО «ИНО» предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических/индивидуальных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Аудитории, в которых проводятся занятия по дисциплине, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (в электронном виде - презентаций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин, рабочим учебным программам дисциплин.

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно- наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория №5 Оснащение: Стул с пюпитром – 48 шт.	115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб. Дербеневская, д. 11, этаж № 1, нежилое

Стол преподавателя – 1 шт. Стул преподавателя – 1 шт. Экран большого размера – 1 шт. Меловая доска – 1 шт. Ноутбук - 1 шт. Проектор INFocus -1 шт.	помещение, площадью 479.2 м2 (часть нежилого помещения)
Помещение для самостоятельной работы Оснащение: Стул с пюпитром – 25 шт. Стол преподавателя – 1 шт., Стул преподавателя – 1 шт. Персональный компьютер с периферией, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации. – 1 шт. МФУ - 1 шт.	115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб. Дербеневская, д. 11, этаж № 1, нежилое помещение, площадью 479.2 м2 (часть нежилого помещения)
Учебная аудитория №7 Оснащение: Коврик для фитнеса - 10 шт.; Лента-эспандер для фитнеса - 10 шт. Секундомер – 1 шт. Набор гантелей – 1 шт. Мяч гимнастический (Фитбол) – 1 шт. Шахматная доска с набором фигур – 6 шт. Стенд (шахматная доска) - 1 шт.	115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб. Дербеневская, д. 11, этаж № 1, нежилое помещение, площадью 479.2 м2 (часть нежилого помещения)

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

11.1 Методические рекомендации (материалы) для преподавателя

Преподаватель физического воспитания, планируя занятия, строит их исходя из цели и задач изучаемого предмета и в соответствии с имеющимися условиями (спортивная база, инвентарь, оборудование, контингент занимающихся).

Решение поставленных задач, в частности, задач развития основных двигательных качеств, реализуется исходя из средств физического воспитания.

В случае, когда студенты по медицинским показаниям полностью освобождены от занятий физической культурой и спортом, для получения зачета за каждый семестр обучения они выполняют письменную работу в форме реферата.

Темы рефератов определяются в соответствии с индивидуальными особенностями нарушений опорно-двигательного аппарата или других функциональных нарушений работы систем организма.

На реферативном уровне рассматриваются возможности использования средств физической культуры в повседневной жизни студента в виде самостоятельных занятий, а также методы и методики их применения.

По рекомендации врача студенты могут распределяться на занятия в специальную медицинскую группу.

Студенты с нарушениями слуха снабжаются печатными лекционными и методическими материалами по основным направлениям подготовки, как на очной, так и на заочной форме обучения.

При проведении методико-практических занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья преподаватель придерживается следующей примерной схемы:

в соответствии с планируемой темой реферата преподаватель выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее изучению;

преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов;

обучающиеся на практических занятиях при взаимоконтроле воспроизводят доступные физические упражнения под наблюдением преподавателя; обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов.

Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений.

Обеспечение студентов инвалидов и лиц с ОВЗ печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Учебно-методические материалы обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудио файла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

11.2 Методические указания для студентов.

Основным принципом освоения курса «ФК и С» является принцип регулярности посещения занятий, который является основополагающим для успешного освоения данного курса.

В процессе занятий студенты должны овладеть следующими знаниями и умениями в области физической культуры:

- 1) понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- 2) знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самОПОПределение в физической культуре;
- 4) приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования государственного образовательного стандарта предусматривают овладение теоретическими и практическими разделами. В соответствии с этим студент должен освоить систему знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.