

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.11.2025 15:16:08  
Уникальный программный ключ:  
e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd38f9301d8c2340974f9

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**  
**42.03.02 «Журналистика»,**  
**направленность (профиль) «Журналистика»**

**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-ценностного отношения к ФК, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

## 2. Место дисциплины в структуре ООП: Б1.О.13

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
--	----------------------------------	-----------------------------------

<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<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 должный уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного 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 должного 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 должного 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			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	36			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции (ЛК)	10	10			
Практические занятия (ПЗ)	26	26			
Лабораторные работы (ЛР)					
Индивидуальные занятия (ИЗ)					
Курсовой проект (работа)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	36	36			
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	Зачет			
Общая трудоемкость	72 час.	72			
	2 зач. ед.	2			

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1.1 Содержание разделов дисциплины

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

n/ n n ы	ание раздела дисциплин		руемые компе тенции	ельные технологии (интеракт ивные формы проведения занятий)	средства
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. 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. 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 используются.	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. Структура занятий двигательной активностью. Дозирование физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Формы занятий физическими упражнениями.</p>			
2.	Методико-практический раздел.	<p>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)</p>	УК -7		Проведение комплексов ОРУ.
3.	Практический раздел (Общеспортивная подготовка).	<p>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.</p>	УК -7		Посещение практических занятий.
4.	Контрольный раздел.	<p>Для студентов основной, подготовительной, специальной и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов. Проведение тестирования уровня общеспортивной подготовки.</p>	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.</p> <p>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
	<b>Физическая культура и спорт. Для всех отделений подготовки</b>		
1.	Выполнение тематической письменной работы (реферата); презентации	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение литературы по теме реферата, презентации</li> <li>✓ Подготовка реферата, презентации</li> <li>✓ Подготовка к зачету</li> </ul>	✓ 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 проектов	СРС	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
	Всего								72

**6. Лабораторный практикум**

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

**7. Практические занятия**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (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: видеотчеты 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 балы 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. Использование 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. Демирчоглыана 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: 15см. – «3», 12 см. – «2», 10см. – «1»,

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

#### **5. Челночный бег (6 по 6).**

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

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

**6. Тест на ЧСС** – 30 приседаний за 30 секунд. (Затем необходимо 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
			Итого: 100

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:

#### а) 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. <https://www.minobrnauki.gov.ru> – сайт Министерства науки и высшего образования РФ
2. <http://edu.ru> – библиотека федерального портала «Российское образование» (содержит каталог ссылок на интернет-ресурсы, электронные библиотеки по различным вопросам образования)
3. <http://biblioclub.ru> –ЭБС Университетская библиотека
4. <http://prlib.ru> – Президентская библиотека
5. <http://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека
6. <http://elibrary.rsl.ru> – сайт Российской государственной библиотеки (раздел «Электронная библиотека»)
7. <http://elibrary.ru> – научная электронная библиотека «Elibrary»
8. <http://bookap.info> «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс].
9. <http://psychology.net.ru> - база профессиональных данных «Мир психологии».

**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.

<p><b>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</b></p>	<p><b>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)</b></p>
<p><b>Учебная аудитория №5</b> <b>Оснащение:</b></p>	<p>115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб.</p>

<p>Стул с пюпитром – 48 шт.          Стол преподавателя – 1 шт.          Стул преподавателя – 1 шт.          Экран большого размера– 1 шт.          Меловая доска – 1 шт.          Ноутбук - 1 шт.          Проектор INFocus -1 шт.</p>	<p>Дербеневская, д. 11, 1-ый этаж, учебная аудитория №5, 80.4 м2, помещение №5          Безвозмездное пользование          Общество с ограниченной ответственностью "Институт профессионального образования"          Договор безвозмездного пользования нежилым помещением №11-4-25          11.04.2025, срок действия с 11.04.2025 по 10.04.2030.</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы</b>  <b>Оснащение:</b>          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.</p>	<p>115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб. Дербеневская, д. 11, 1-ый этаж, учебная аудитория №3, 46.6 м2, помещение №3          Безвозмездное пользование          Общество с ограниченной ответственностью "Институт профессионального образования"          Договор безвозмездного пользования нежилым помещением №11-4-25          11.04.2025, срок действия с 11.04.2025 по 10.04.2030.</p>
<p><b>Учебная аудитория №7</b>  <b>Оснащение:</b>          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.</p>	<p>115114, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, наб. Дербеневская, д. 11, 1-ый этаж, учебная аудитория №7, 57.9 м2, помещение №7          Безвозмездное пользование          Общество с ограниченной ответственностью "Институт профессионального образования"          Договор безвозмездного пользования нежилым помещением №11-4-25          11.04.2025, срок действия с 11.04.2025 по 10.04.2030.</p>

## 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 аудио файла.

*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, самоопределение 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.

