



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)  
**ВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ – ШКОЛА РЕГИОНАЛЬНЫХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОП «Востоковедение и  
африканистика» (японоведение)

**Воробьева Н.А.**

(подпись)

(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор департамента физического  
воспитания

**Сафонова В.Г.**

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«29» ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

**58.03.01 Востоковедение и африканистика**  
**(Японоведение)**  
**Форма подготовки: очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и африканистика, утвержденного приказом Минобрнауки России от Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18 августа 2020 г. №1051.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 3 от «29» ноября 2022 г.

Директор департамента – к.п.н. Сафонова В.Г.

Составитель : Сафонова Г.В.

Владивосток  
2023

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента ФВ:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор ДФВ \_\_\_\_\_ Сафонова Г.В.

## **Аннотация**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для бакалавров, обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в ДВФУ.

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 72 академических часа. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части общеуниверситетского блока дисциплин учебного плана. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий 2 часа, практических 68 часов, самостоятельных работ – 2 часа.

**Язык реализации:** русский

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
		ИУК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков

		<p>ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта  Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта  Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>
--	--	---	--

## I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Учебным планом предусмотрено проведение практических 328 часов.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
		ИУК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
		ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных

		деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	двигательных действий и базовых видов спорта Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности
--	--	---	---



## II. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы (72 академических часа).

## III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Формы промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		Контроль
1	Раздел 1. Легкая атлетика.	1	2		44	-		-	Зачет
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	1			24			2	Зачет

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Техника безопасности на занятиях физической культурой. (2 часа)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### Раздел 1. Легкая атлетика (44 часа)

**Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.

**Тема 2. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции (20 часов).**

1. Специальные беговые упражнения
2. Обучение технике низкого старта
3. Обучение технике высокого старта.
4. Обучение стартовому разгону.
5. Обучение технике бега по дистанции.
6. Развитие скоростных способностей.
7. Подвижные игры.
8. Эстафетный бег
9. Прыжковые упражнения
10. Совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции при спринтерском беге.
11. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
12. Развитие скоростно-силовых способностей.
13. Обучение технике передачи эстафетной палочки
14. Совершенствование техники эстафетного бега
15. Бег на короткие дистанции (30-400метров)
16. Бег на средние дистанции (500-3000метров)
17. Сдача контрольных нормативов

### **Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков (12 часов)**

1. Создание представления о видах и технике легкоатлетических прыжков
2. Обучение технике отталкивания.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Поточные прыжки (многоскоки)
5. Изучение техники отталкивания в сочетании с полетом в шаге
6. Изучение техники разбега
7. Изучение техники приземления
8. Прыжки по песку

9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в целом
10. Изучение техники отталкивания при прыжке в высоту
11. Изучение техники разбега и отталкивания при прыжке в высоту
12. Выполнение упражнений с легкоатлетическими барьерами
13. Выполнение скоростно-силовых упражнений
14. Подвижные и спортивные игры.
15. Легкоатлетические эстафеты.
16. Выполнение упражнений с координационной лестницей
17. Сдача контрольных нормативов

#### **Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний (10 часов)**

1. Создание представления о видах и технике легкоатлетических метаний
2. Обучение технике финального усилия малого мяча
3. Обучение технике разбега и отведения снаряда
4. Совершенствование техники метания в целом
5. Упражнения с набивным мячом
6. Упражнения в парах
7. Силовые упражнения с отягощениями
8. Эстафеты и подвижные игры
9. Развитие скоростно-силовых способностей при помощи метания снарядов
10. Сдача контрольных нормативов

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка студента (24 часа)**

#### **Тема 1. Физическое качество выносливость в структуре ОФП (4 часа)**

1. Бег на 100 м.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Бег на 3000 м.
4. Плавание 500 м.

5. Подвижные игры.

## **Тема 2. Физическое качество быстрота в структуре ОФП (4 часа)**

1. Бег с ускорениями на 60 -80 м.
2. Выполнение различных упражнений по сигналу: бег из положения лежа, сидя, с колен, многоскоки на время, метания и др.
3. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой.
4. Эстафеты.
5. Подвижные игры.

## **Тема 3. Скоростно-силовые качества в структуре ОФП. (4 часа)**

1. Бег по ступенькам лестницы вверх.
2. Прыжки на одной ноге с продвижением.
3. Выпрыгивание из глубокого приседа.
4. Прыжки с места: тройной, пятикратный, многократный из различных исходных положений
5. Подвижные игры.

## **Тема 4. Физическое качество силовая выносливость в структуре ОФП (4 часа)**

1. Подтягивание на перекладине;
2. Отжимание в упоре на полу, скамейке; сидя на скамейке.
3. Сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, поднимание и опускание ног за голову.
4. Выпрыгивания из глубокого приседа.
5. Подвижные игры.

## **Тема 5. Физическое качество ловкость в структуре ОФП (4 часа)**

1. Метание мячей (набивных, теннисных, баскетбольных, волейбольных) на заданное расстояние из различных исходных положений.
2. Подвижные игры.

## Тема 6. Физическое качество гибкость в структуре ОФП (2 часа)

1. Выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движения.

2. Использование помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях.

3. Подвижные игры.

## Тема 7. Тестирование по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и индикаторы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Легкая атлетика.  Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	ИУК-7.1	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре. Владеет: навыками планирования	ПР-1  Тестирование физической и технической подготовленности	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
				Участие в соревнованиях	

		<p>двигательного режими с учетом профессиональной деятельности Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>		
--	--	---	--	--

		<p>ИУК-7.2</p> <p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.  Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.  Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности  Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности  Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом  Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
			<p>Участие в соревнованиях</p>	

		<p>ИУК-7.3</p> <p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.  Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.  Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности  Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности  Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом  Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков  Знает: основные</p>	<p>ПР-1</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности</p>	<p>Зачет в форме сдачи контрольных нормативов</p>
--	--	---	---	---



			<p>положения теории и методики физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта</p> <p>Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности</p>		
--	--	--	---	--	--

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На начальном этапе обучения дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

## VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/189849>

2. Парыгина, О. В. Элективные курсы по физической культуре : методические рекомендации / О. В. Парыгина. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/966761>

3. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 20.01.2023). – Режим доступа: по подписке.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 20.01.2023). – Режим доступа: по подписке.

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010174>

7. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010165>

#### Дополнительная литература

1. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон.

текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 299с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556) — Загл. с экрана.

4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бударников А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11406> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69805](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805) — Загл. с экрана.

8. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27610> . — ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42363](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363) — Загл. с экрана.

12. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40778> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

13. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26499> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2010.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63313](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313) — Загл. с экрана.

16. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

17. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций/ А.Н. Сальников. — Москва: Приор-издат, 2009. — 124 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:282840&theme=FEFU>

19. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

20. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»  
<http://e.lanbook.com>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru>
3. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает посещаемость студентов на всех практических занятиях, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на подготовку к практическим занятиям, выполнение текущих и итоговых контрольных нормативов

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами всех практических занятий. Каждый из изучаемых разделов сопровождается участием студентов в соревнованиях и сдачей контрольных нормативов.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит поэтапно. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет на следующем этапе сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные

средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии посещения всех практических занятий, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

**Особенности реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.
2. Для проведения практических занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.
3. На основе совокупности самостоятельных исследований, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.
4. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:
  - подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах;

- занятия в системе BlackBoard, путем освоения разработанного курса «Физическая культура (для лиц, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)», режим доступа:

[https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content\\_id=265779\\_1&course\\_id=6513\\_1#](https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#)

## X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием.

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины приведен в таблице:

№ п/п	Перечень основных площадей <sup>1</sup> объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
Спортивный комплекс S			
1	Универсальный спортивный зал Покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, б/б; гандбол, мини-футбол, бадминтон (4 площадки); комплект оборудования для б/б и в/б (фермы со щитами и кольцами, стойки), мобильные стойки для б/т с сетками; 4 командные раздевалки с душевыми, 2 раздевалки для инвалидов с душевыми.	60,08*58,7* h17,0	S=3898,4 кв.м
2	Спортивный зал 2 раздевалки с душевыми	18,5*58,7*h12,8	S=1262 кв.м
3	Спортивный зал для настольного тенниса 2 раздевалки с душевыми	18,1*36,3*h3,70	S=773 кв.м
4	Тренажерный зал Кардио- и силовые тренажеры. 2 раздевалки с душевыми	18,5*15,5* h 7,8	S=280 кв.м
5	Спортивный зал для аэробики	18,4*12,2* h7,8	S=224 кв.м

<sup>1</sup> Основные площади – спортивные зоны, предназначенные для занятий физической культурой и спортом (залы, площадки, поля, трассы, сооружения), трибуны с указанием количества посадочных мест (стационарные, мобильные).



	2 раздевалки с душевыми		
6	Зал «Сухого плавания» Шведские стенки, кардио- и силовые тренажеры. 1 раздевалка с душевыми	15,9*9,5* h 3,2	S=155 кв.м
7	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 3 раздевалки с душевыми.	Размер помещения бассейна 19,5*32,0* h7,1	S=659,5 кв.м., площадь душевых 94,5м2, площадь раздевалок 142м2
8	Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке	2,9*280,8*h8,8	
Спортивный комплекс S 2			
9	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
10	Зал для лечебной физкультуры и массажа	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м
11	Зал для занятий спец.медицинских групп	16,5*8,4*4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
12	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=452,12 кв.м
Спортивный комплекс S 1			
13	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h 8,5	S=576,7 кв.м
14	Спортивный зал для аэробики	10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы)	S=100,1 кв.м
15	Тренажерный зал	16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
16	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочек, поворотные панели. Противоскользящее	30,1*14,0* h 6,2 (помещение бассейна)	S=452,12 кв.м

	покрытие. 4 раздевалки с душевыми		
Открытые спортивные площадки и стадион			
17	Стадион (включая беговую дорожку)	168,0*87,0 Размер поля 154,0*72,0 Ширина дорожек 7,0 м.	
18	Теннисные корты 6 шт.	71,0*36,0 (блок из 4-х площадок) 36,0*34,0 (блок из 2-х площадок)	
19	Баскетбольные площадки 4 шт.	71,0*33,0 (блок из 4-х площадок)	
20	Волейбольные площадки 6 шт.	48,0*42,0 (блок из 6-и площадок)	

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.