



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА
«ИНСТИТУТ БИОТЕХНОЛОГИЙ, БИОИНЖЕНЕРИИ И ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ»

СОГЛАСОВАНО
Научный руководитель ОП
 Салимова Т.А.
(подпись) (ФИО)

Руководитель ОП
 Коршенко Л.О.
(подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий базовой кафедрой «Биоэкономики и
продовольственной безопасности»
 Текутьева Л.А.
(подпись) (И.О. Фамилия)

11 февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
Направление подготовки 27.03.02 Управление качеством
Контроль, управление качеством и безопасностью пищевых производств и систем
Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 869.

Директор департамента физического воспитания, канд. пед. наук, доцент Сафонова В.Г.
Составитель: канд. пед. наук, доцент Сафонова В.Г.

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физического воспитания и утверждена на заседании базовой кафедры «Биоэкономики и продовольственной безопасности», протокол от «___» _____ 202__ г. № _____

Аннотация дисциплины

Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы / 72 академических часа. Является дисциплиной обязательной части ОП, изучается на 1 курсе и завершается зачетом. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 2 часов, практических занятий – 68 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента – 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;
- овладение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: самоконтроля и

индивидуального физического развития (наличие знаний в области физического развития и физической подготовленности); двигательно-прикладная (овладение способами и навыками прикладного характера, способствующими дальнейшей профессиональной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний); спортивно-рекреативная (формирование физкультурно-спортивного стиля жизни), полученные в результате среднего общего образования.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

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 здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-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
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
		Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	

		условиями будущей профессиональной деятельности	Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	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

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются следующие дистанционные образовательные технологии и методы активного / интерактивного обучения: видеоконсультация и обратная связь онлайн, групповая работа.

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;
- овладение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции: самоконтроля и индивидуального физического развития (наличие знаний в области физического развития и физической подготовленности); двигательно-прикладная (овладение способами и навыками прикладного характера, способствующими дальнейшей профессиональной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний); спортивно-рекреативная (формирование физкультурно-спортивного стиля жизни), полученные в результате среднего общего образования.

Универсальные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-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	
		УК-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	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,	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	

		регулярно занимаясь физическими упражнениями	Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности
--	--	--	---

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт- роль	Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК*	СР		
1	Раздел 1. Легкая атлетика	1	2		44			Зачет	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	1			24		2		
	Итого:		2		68		2		

*онлайн курс

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры (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 уроках физической культуры.

Средства, методы, формы физической культуры. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

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 техники 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	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства *	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Легкая атлетика	УК-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	УО-1	-
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	УО-1	
			Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УО-1	

		УК-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	КН-1	КН-2	
			Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	КН-1		
			Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	КН-1		
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями		Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	КН-1	КН-2
				Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
				Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	КН-1	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	УК-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	УО-1	-	
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	УО-1		
			Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	УО-1		

		УК-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	КН-1	-
			Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	КН-1	
			Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	КН-1	
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	КН-1	-
			Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	КН-1	
			Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	КН-1	
3	Зачет			-	ПР-1 КН-2

* Формы оценочных средств:

1) собеседование (УО-1).

2) тесты (ПР-1).

3) тестирование по общей физической подготовленности (контрольные нормативы) (КН-1); тестирование по специально-технической подготовленности студентов (контрольные нормативы) (КН-2).

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию

самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своей специальности, опытом самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, Интернет ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

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. Рекомендуется использовать различные возможности работы с литературой: фонды научной библиотеки ДВФУ (<http://www.dvfu.ru/library/>) и других ведущих вузов страны, а также доступных для использования научно-библиотечных систем.

VIII. СПИСОК 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. - Режим доступа:

<https://znanium.com/catalog/document?id=416476>

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - Режим доступа:

<https://znanium.com/catalog/document?id=379831>

3. Физическая культура и спорт: учебник / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской [и др.]. - Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. - 380 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/179192>

4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под ред. А.В. Зюкина. Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. -

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=362331>

5. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие / Л.К. Федакина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 30 с. - Режим

доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=390151>

7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур: методическое пособие / А.А. Федакин, Л.К. Федакина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатава. - Москва: ФЛИНТА, 2021. -

23 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=390150>

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: - Режим доступа:

<https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Гринева Т.А. Аэробика: учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.С. Лешева. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-

строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 97 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html>

4. Парыгина, О.В. Элективные курсы по физической культуре: методические рекомендации / О.В. Парыгина. - Москва: Альтаир-МГАВТ, 2017. - 36 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/966761>

5. Теория и методика футбола: учебник / А.В. Антипова [и др.]. - М.: Спорт, 2015. - 568 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>

6. Физическая культура. Лекции: учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1027339>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <http://sport-lessons.com/> Спортивные уроки
2. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации.
3. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта.
4. <http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах.

5. <http://www.teoriya.ru/> Научный портал «Теория. Ру». Новые и архивные номера научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», Информация о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах.

6. <https://gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д.), OpenOffice, Skype, Microsoft Teams, Blackboard Learn, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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 «Физическая культура и спорт» 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#

Х. 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 ¹ объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
<i>Спортивный комплекс S</i>			
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 2 раздевалки с душевыми	18,4*12,2* h7,8	S=224 кв.м
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

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

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*h8,5	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* h4,2 (помещение сложной формы)	S=452,12 кв.м
Спортивный комплекс S 1			
13	Универсальный спортивный зал	17,2*30,0*h8,5	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* h4,2 (помещение сложной формы)	S=138,72 кв.м
16	Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочек, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми	30,1*14,0* h6,2 (помещение бассейна)	S=452,12 кв.м
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.