



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан

индустрально-педагогического факультета

ФГБОУ ВО «БГПУ»

Н.В. Слесаренко

«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки  
**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
(с двумя профилями подготовки)

Профиль  
«ЭКОНОМИКА»

Профиль  
«МАТЕМАТИКА»

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)

Благовещенск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>7</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>18</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>17</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ .....</b>	<b>20</b>
<b>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>20</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>21</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ</b> Ошибка! Закладка не определена.	
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>27</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>22</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин (модулей) Блока 1.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-4:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей.

ОПК-4.1. Демонстрируют знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.

ОПК-4.2. Демонстрируют способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- ценности физической культуры и спорта, значение физической культуры в жизнедеятельности человека, культурное, историческое наследие в области физической культуры;

- о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности, основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

**уметь:**

- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;

- осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**владеть**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- возможностью обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
	Физическая культура и спорт	1	1	72	2

**Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

#### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	
		Аудиторные занятия	Самостоятельная работа
Общая трудоемкость	72	72	
Аудиторные занятия	36		36
Лекции			
Лабораторные занятия	36		36
Самостоятельная работа	36		36
Вид итогового контроля	-		зачёт

## **2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1 Учебно-тематический план**

#### **Очная форма обучения**

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные занятия	
1.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления	2		2	
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	2		2	
3.	Основы методики массажа и самомассажа	2		2	
4.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.	2		2	

5.	Методика развития физических качеств	2		2	
6.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2		2	
7.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации	2		2	
8.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	2		2	
9.	Исследование физического развития	2		2	
10.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	2		2	
11.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	2		2	
12.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса	2		2	
13.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	2		2	
14.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4		4	

15.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2		2	
16.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4		4	
17.	Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме.	36		36	36
	Зачёт				
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		<b>36</b>	<b>36</b>

#### **Интерактивное обучение по дисциплине(очная форма обучения)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем (разделов)</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма интерактивного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	ЛЗ	Работа в малых группах	2
2.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.	ЛЗ	Работа в малых группах	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	ЛЗ	Работа в малых группах	2
4.	Основы методики массажа и самомассажа	ЛЗ	Работа в малых группах	2
5.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.	ЛЗ	Работа в малых группах	2
6.	Методика развития физических качеств	ЛЗ	Работа в малых группах	2
7.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	ЛЗ	Работа в малых группах	2
8.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С.	ЛЗ	Работа в малых группах	2

	Средства и методы мышечной релаксации			
9.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста	ЛЗ	Работа в малых группах	2
10.	Исследование физического развития	ЛЗ	Работа в малых группах	2
11.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	ЛЗ	Работа в малых группах	2
12.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	ЛЗ	Работа в малых группах	2
13.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса	ЛЗ	Работа в малых группах	2
14.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	ЛЗ	Работа в малых группах	2
15.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	ЛЗ	Работа в малых группах	4
16.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ЛЗ	Работа в малых группах	4
17.	Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме.			36
<b>ИТОГО</b>				<b>36/72 (50%)</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

**Занятие 1 Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах и пр.).**

**Основные понятия.** Основные движения. Движение как моторная функция организма. Двигательное умение. Двигательный навык.

**Содержание.** Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, метания и пр. Плавание. Прикладное значение плавания. Спортивные виды плавания. Методика обучения плаванию. Передвижение на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах. Туризм. Альпинизм. Армрестлинг. Гидроаэробика. Йога. Пауэрлифтинг. Стретчинг. Фитнес-аэробика. Шейпинг. Тесты для определения индивидуальных особенностей для обоснования выбора вида спорта

**Занятие 2 Тема: Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.**

**Основные понятия.** Работоспособность. Усталость. Утомление. Переутомление.

**Содержание.** Тестирование по буквенным таблицам Анфимова. Оценка острого утомления по А. Б. Леоновой. Определение физической работоспособности по одышке. Методика оценки работоспособности – проба Руфье-Диксона.

### **Занятие 3. Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.**

**Основные понятия.** Физические упражнения. Физическая нагрузка. Физическая активность.

**Содержание.** УГГ. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее. Упражнения, воздействующие на мышцы рук и ног, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение. На развитие силовых возможностей направлены отжимания в упоре лежа, подтягивания. Упражнения на растягивания включают махи ногами и руками в разных направлениях, наклоны вперед с касанием пальцами или ладонями пола и др. Упражнениям для брюшного пресса надо придавать особое значение, так как сидячая поза вызывает застойные явления в брюшной полости. Упражнения для ног включают глубокие выпады, приседания на одной ноге, подскоки, бег, танцы под музыку. Завершают утреннюю гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Это ходьба с движениями рук. Их надо выполнять и после упражнений с повышенной нагрузкой. Формы и средства физической культуры, направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

### **Занятие 4. Тема: Основы методики массажа и самомассажа.**

**Основные понятия.** Гигиенический массаж. Периостальный массаж. Реабилитационный массаж. Перкуссионный массаж. Баночный массаж. Лечебный массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Аппаратный массаж. Самомассаж.

**Содержание.** Механизм действия массажа на организм человека. Основные приемы классического массажа и их разновидность. Техника выполнения массажа.

### **Занятие 5. Тема: Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.**

**Основные понятия.** Учебно-тренировочное занятие. Вводная (подготовительная) часть УТЗ. Основная часть УТЗ. Заключительная часть УТЗ. Планирование.

**Содержание.** Задачи общей и специальной разминки. Характеристика простой и сложной основной части УТЗ. Задачи заключительной части. Конспект УТЗ по избранному виду спорта.

### **Занятие 6. Тема: Методика развития физических качеств.**

**Основные понятия.** Быстрота. Выносливость. Сила. Координация. Гибкость.

**Содержание.** Формы проявления быстроты. Общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость. Силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость,

силовая выносливость). Координационные способности и их разновидности. Активная и пассивная гибкость.

**Занятие 7. Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**Основные понятия.** Физическая подготовленность. Функциональная подготовленность.

**Содержание.** Тесты для определения уровня развития гибкости. Тесты для определения быстроты. Тесты для определения уровня развития силы. Тесты для определения уровня развития выносливости. Тесты для определения уровня развития координации.

**Занятие 8. Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.**

**Основные понятия.** Релаксация. Мышечная релаксация. Психоэмоциональное состояние.

**Содержание.** Оценка уровня ситуативной тревожности. Оценка самочувствия, активности и настроения. Оценка самочувствия, активности, настроения после использования метода аутогенной тренировки.

**Занятие 9. Тема: Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.**

**Основные понятия.** Труд. Профессиограмма.

**Содержание.** Классификация видов труда и его специфика. Формы восстановительных занятий после работы для разных профессиональных групп (по Н.А. Мусаелову).

**Занятие 10. Тема: Исследование физического развития.**

**Основные понятия.** Физическое развитие. Рост. Вес. ЖЕЛ. Динамометрия. Соматоскопия. Антропометрия. Телосложение.

**Материальное обеспечение:** ростомер, весы, сантиметровая лента, динамометр, спирометр, станометр, таблицы, рисунки.

**Содержание.** Определение конституции тела. Осанка. Определение ЖЕЛ. Определение силы кисти рук.

**Занятие 11. Тема: Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.**

**Основные понятия.** Антропометрический профиль.

**Содержание.** Метод стандартов. Весоростовой индекс. Росто-весовой индекс. Жизненный индекс. Силовой индекс.

**Занятие 12 (2 часа). Тема: Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).**

**Основные понятия.** Пульс.ЧСС. Артериальное давление.

**Содержание.** Факторы, влияющие на ЧСС и АД. Ортостатическая проба. Проба Штанге. Проба Генчи.

**Занятие 13. Тема: Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.**

**Основные понятия.** Физическое состояние.

**Содержание.** Комплексная оценка физического состояния по Е.А. Пироговой. Экспресс-оценка уровня здоровья по Г. Апанасенко. Расчет тренировочного пульса (ЧСС трен.) с учетом возраста, пульса в покое и рекомендуемой интенсивности тренировки по П. Фрэнсис, Л. Фрэнсис.

**Занятие 14. Тема: Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления плана и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.**

**Основные понятия.** Оздоровительное занятие. Разминка. Аэробная и силовая тренировка. Упражнения на растягивание.

**Содержание.** Средства общей разминки. Подбор аэробных упражнений в зависимости от уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой. Подбор упражнений для силовой тренировки. Правила выполнения статических растягивающих упражнений.

**Занятие 15. Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**Основные понятия.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Содержание.** Средства ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта и их целостное применение.

**Занятие 16. Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

**Основные понятия.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Водная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха.

**Содержание.** ПФК в рабочее время. Методика составления и проведения упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего времени. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка. Дополнительные средства повышения работоспособности.

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Представленная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлена на обеспечение методической помощи студентам педагогического университета в овладении дисциплины «Физическая культура и спорт», возможности для использования средств физической культуры при организации самостоятельных занятий, а также в будущей профессионально-педагогической деятельности.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, методико-практических и практических занятий представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины.

При работе с рабочей программой особое внимание следует обращать на вопросы для самоконтроля, так как ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание при подготовке к методико-практическим занятиям следует обращать на межпредметные связи с другими дисциплинами (анатомию, физиологию, возрастную психологию), а также учитывать двигательный опыт практических занятий.

При написании рефератов по учебной дисциплине необходимо обращаться к специальным журналам «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура и спорт школе».

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы  
студентов по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).		2
2.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.		2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.		2
4.	Основы методики массажа и самомассажа.	Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала,	2
5.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.	самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме.	2
6.	Методика развития физических качеств.		2
7.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).		2
8.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.		2
9.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала,	2
10.	Исследование физического развития.	самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме.	2

		теме.	
11.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.		2
12.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).		2
13.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.		2
14.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.		4
15.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		4
16.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.		4
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. Методико-практические занятия проводятся по определенной схеме. Преподаватель заблаговременно дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению. На занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически, при взаимоконтrole воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги исполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях

учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.

Лекционные занятия обязательны для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой, инвалидов и студентов, посещающих группу ЛФК.

### **Содержание практических (лабораторных) занятий**

**Занятие 1 Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

**Задачи занятия:** 1. Ознакомить с жизненно необходимыми умениями и навыками. Дать определение основным понятиям.

2. Изучить методики овладения основными движениями.

3. Охарактеризовать нетрадиционные системы физических упражнений.

4. Выявить индивидуальные особенности учащихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.

**Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 2 Тема: Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.**

**Задачи занятия:** 1. Определить понятия работоспособности, утомления, переутомления.

2. Выявить симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке.

3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

4. Использовать наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.

**Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 3. Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.

2. Составить комплексы упражнений различной направленности и применить их на учебном занятии.

**Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 4. Тема: Основы методики массажа и самомассажа.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить с основными приемами массажа и самомассажа.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 5. Тема: Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.**

**Задачи занятия:**

1. Овладеть методикой составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.

2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 6. Тема: Методика развития физических качеств.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методиками развития физических качеств.

2. Определить уровень развития физических качеств у студентов.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 7. Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**Задачи занятия:**

1. Научиться использовать методы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.

2. Составить индивидуальный профиль физической подготовленности студента

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 8. Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой спортом

2. Изучить методику оценки личностной и ситуативной тревожности

3. Ознакомиться с методикой аутотренинга

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 9. Тема: Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методиками подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний.

2. Выполнение оздоровительно-рекреационных упражнений, используемых в нерабочее время, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 10. Тема: Исследование физического развития.**

**Задачи занятия:**

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.

2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 11. Тема: Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.**

**Задачи занятия:**

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.

2. Научиться строить профиль физического развития.

3. Сделать заключение о физическом развитии.

4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 12 (2 часа). Тема: Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).**

**Задачи занятия:**

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.

2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.

3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 13. Тема: Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.**

Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).

2. Сделать заключение о физическом состоянии.

3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 14. Тема: Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.**

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.

2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 15. Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

Задачи занятия:

1. Научиться самостоятельно составлять комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности.

Литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура и спортивспортстудентов и жизнь: учебник/ В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

2. Массовая Физическая культура и спортивспорт в вузе: учеб.пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

**Занятие 16. Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

Задачи занятия:

1. Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику с учебной группой.

2. Научиться проводить различные формы производственной физической культуры с учебной группой.

Литература:

- Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
- Ильинич, В.И. Физическая культура и спортивстудентов и жизнь: учебник/ В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7 ОПК-4	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

### **6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине**

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

1. Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов основной, специальной группы и студентов, отнесенных к группе ЛФК:

- регулярное посещение учебных занятий.
- защита реферата по рекомендованной тематике.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физической культуры в вузе.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
11. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Костная система и ее функции.
14. Мишечные системы и ее функции.
15. Физиологические системы организма.
16. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
20. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствования – условие здорового образа жизни.
23. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Средства и методы физического воспитания.
26. Основы обучения движением.

27. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
28. Основы физической подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки).
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурная минута, физкультурная пауза, физические упражнения на удлиненной перемене).
31. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями (типы уроков, построение и структура учебно-тренировочного занятия, общая и моторная плотность занятия).
32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Студенческий спорт, его организационные особенности.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
35. Формирование двигательных умений и навыков (двигательные умения и навыки, характерные признаки. Динамический стереотип. Стабилизация и пластичность навыка. Разрушение навыка. Перенос навыков (положительный, отрицательный, перекрестный).
36. Туризм – в системе физического воспитания.
37. Популярные формы и средства оздоровительной физической культуры.
38. История Олимпийских игр.
39. Зимние Олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в зимних Олимпийских играх.
40. Летние олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в летних Олимпийских играх.
41. Контроль и самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом.
42. Физическая культура и спорт в общеобразовательном процессе школы.
43. Осанка как показатель состояния здоровья.
44. Влияние физических упражнений на организм человека.
45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и нервную системы.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Солнце, воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
48. Массаж, самомассаж, виды массажа.
49. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
50. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
51. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
52. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
53. Пагубность вредных привычек. Наркомания, курение, алкоголизм.
54. Физическая культура в Древнем Мир.
55. Физическая культура в Средние века.
56. Физическая культура в дореволюционной России.
57. Физическая культура и спорт в России после революции (1917-1940 гг.)
58. Физическая культура и спорт в СССР после ВОВ.
59. Физическая культура и спорт в РФ.
60. Выносливость: основы измерения и методика развития.
61. Скоростно-силовые способности, критерии тестирования и методики развития.
62. Сила: основы измерения и методика развития.

63. Быстрота: основы измерения и методика ее развития.
64. Развитие координационных (ловкость) способностей у школьников.
65. Физическое воспитание в загородном оздоровительном лагере.
66. Организация физкультурно-спортивных праздников в школе.
67. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
68. Гигиена спортивных сооружений.
69. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.
70. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
71. Влияние двигательной активности на костно-мышечную систему.
72. Влияние двигательной активности на центральную нервную систему.
73. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система дыхания и кровообращения, система крови, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
74. Пульсовой режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
75. Планирование и учет работы по физическому образованию.
76. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
77. Корrigирующая гимнастика для глаз.
78. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
79. Физическая культура и спорт в семейном воспитании дошкольников.
80. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
81. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
82. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
83. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
84. Анализ программ по физической культуре для общеобразовательной школы.
85. Система организации физического воспитания в дошкольном учреждении.
86. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.
87. Структура обучения двигательным действиям.
88. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
89. Формирование двигательного навыка.
90. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями.
91. Использование средств физической культуры в свободное время (средства, методы, формы).
92. Олимпийские игры – зарождение и история.
93. Олимпийское движение на современном этапе.
94. Особенности профессионально-педагогической подготовки будущих учителей.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат. ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).
2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).
3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)
5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](https://minedu.gov.ru/)
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал - Режим доступа: [Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 – все новости спорта на Sports.ru](https://www.sports.ru/)
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](https://bmci.sportfiction.ru/)

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа:<https://polpred.com/news>

### **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения лекционных занятий используется ауд. 114 укомплектованная следующим оборудованием:

Стол аудиторный 3-мест.

Стол преподавателя.

Стул преподавателя.

Пюпитр.

Аудиторная доска.

Компьютер с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением.

Мультимедийный проектор.

Экспозиционный экран (навесной).

Учебно-наглядные пособия - слайды, таблицы, мультимедийные презентации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для проведения практических занятий также используется спортзал № 1, № 2. укомплектованные следующим оборудованием:

- Спортивный зал № 1.

Щит баскетбольный.

Мяч баскетбольный.

Мяч волейбольный.

Мяч футбольный.

Сетка волейбольная.

Скакалки.

Гимнастические палки.

- Спортивный зал № 2

Щит баскетбольный.

Мяч баскетбольный.

Мяч волейбольный.

Мяч футбольный.

Сетка волейбольная.

Скакалки.

Гимнастические палки.

Столы теннисные.

Лыжные комплекты.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства: Microsoft®WINEDUpperDVCAllLng Upgrade/Software Assurance Pack Academic OLV 1 License Level E Platform 1 Year; Microsoft®Office Pro Plus Education AllLng License/Software Assurance Pack Academic OLV 1 License Level E Platform 1 Year; Dr. Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.**  
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/ 2024 учебном году на заседании кафедры (протокол №7 от 14 мая 2024 г.).  
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: 24	