



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
имени дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта А.А. Леонова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,  
ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА  
А.А.ЛЕОНОВА"

Подписано цифровой подписью:  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-  
КОСМОНАВТА А.А.ЛЕОНОВА"

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по учебной работе**  
**Е.К. Самаров**  
*Е.К. Самаров* 2021 г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки:** 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

**Направленность (профиль):** Современные коммуникационные технологии  
и рекламная деятельность

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная, заочная

Королев  
2021



Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.


**Автор: Ткаченко А.В., Смирнов А.А. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура – Королев МО: «Технологический университет», 2021.**

Рецензент: *Кирилина Т.Ю.*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 13 от 22 июня 2021 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 	<i>Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор</i> 			
Год утверждения (переподтверждения)	2021	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 11 от 10.06.2021	<i>№ 11 от 01.06.22</i>	<i>№ 11 от 21.04.23</i>		

**Рабочая программа согласована:**  
Руководитель ОПОП ВО  *Т.Ю. Кирилина, д.соц.н, профессор*

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переподтверждения)	2021	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 7 от 15.06.2021	<i>№ 5 от 21.06.22</i>	<i>№ 6 от 16.05.23</i>		

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**Целью** изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности посредством усвоения теоретического материала.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенции:

**Универсальные компетенции:**

**(УК-6)** - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

**(УК-7)** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Основными задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

**Трудовые действия:**

УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**Необходимые умения:**

УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.

УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**Необходимые знания:**

УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и реализуется кафедрой социальных и гуманитарных дисциплин.

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных на уроках физической культуры в средних образовательных учреждениях.

Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении дисциплины безопасность жизнедеятельности.

## 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

**Таблица 1**

<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>		
<b>Виды занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 1</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Практическая подготовка	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Курсовые, расчетно-графические работы</b>	-	-
<b>Контрольная работа</b>	-	-
<b>Текущий контроль знаний</b>	<b>Тест</b>	<b>Тест</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>		
<b>Виды занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Курс 1</b>
		<b>Зимняя сессия</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Аудиторные занятия	4	4
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Практическая подготовка	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
<b>Курсовые, расчетно-графические работы</b>	-	-
<b>Контрольная работа</b>	-	-
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

## 4. Содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час. Очное/заочное	Практические занятия, час Очное/заочное	Занятия в интерактивной форме, час. Очное/заочное	Практическая подготовка, час. Очное/заочное	Код компетенций
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1/1	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	3/1	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2/1	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1/1	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/-	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1/-	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2/-	-/-	-	-	УК-6 УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2/-	-/-	-	-	УК-6 УК-7

Наименование тем	Лекции, час. Очное/заочное	Практические занятия, час Очное/заочное	Занятия в интерактивной форме, час. Очное/заочное	Практическая подготовка, час. Очное/заочное	Код компетенций
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2/-	-/-	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ)</b> Легкая атлетика	-/-	10/-	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ)</b> Гимнастика, (аэробика)	-/-	4/-	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ)</b> Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-/-	18/-	-	-	УК-6 УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-/-	-/-	-	-	
<b>ИТОГО: 108/212 часов</b>	<b>16/4</b>	<b>32/-</b>	-	-	

## 4.2 Содержание тем дисциплины

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее

цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

### **Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности\***

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**\*Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников**

### **Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения



психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

## Практические занятия

### Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

**Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м).** Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

**Кросс**(бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

### Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

**Прикладные упражнения:** ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднятие и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

**Акробатические упражнения.** *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. *Переворот боком (колесо)* с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

### Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

**Баскетбол.** Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или

корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

### **Контрольный раздел**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке.

Тестовые задания приведены в приложении 1.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература:**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.

Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. 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. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. — 197 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Интернет-ресурсы:**

##### **Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:**

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

### **Литература из ЭБС:**

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 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. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### ***Информационные справочные системы:***

- Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **Лекционные занятия:**

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **Практические занятия:**

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12x22, 16x32

Малый спортивный зал - 10x6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18x9

Лыжная трасса - 1км

### **УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Маты поролоновые (2 м x 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.  
Гиря 16 кг, 24 кг.  
Гантели разборные  
Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)  
Тренажер (универсальный)  
Секундомер  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов  
Флажки разметочные  
Теннисные мячи  
Аптечка для оказания первой помощи  
Рулетка 10м  
Лыжи  
Палки лыжные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Мячи футзальные  
Мячи футбольные  
Спортивные конусы  
Табло перекидное  
Теннисные столы  
Теннисные ракетки  
Волейбольные стойки универсальные – комплект  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Сетка волейбольная  
Теннисные наборы с ракетками и сеткой  
Ракетки для бадминтона  
Воланы  
Шахматы  
Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(Приложение 1 к Рабочей программе)**

**Направление подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»  
Направленность (профиль): Современные коммуникационные технологии  
и рекламная деятельность  
Уровень высшего образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная, заочная**

Королев  
2021

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Таблица 1.**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни..	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста. УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Таблица 2.**

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-6 УК-7	Тест	Проводится письменно. Время, отведенное на процедуру - 30 минут. А) полностью сформирована (компетенция освоена на <u>высоком</u> уровне) – 90% правильных	5 баллов (отлично) – знание общего определения понятия информации, коммуникации, технических средств, приемов и методов онлайн и офлайн коммуникаций;  4 балла (хорошо) – знание общего определения понятия



Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
		<p>ответов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 70% правильных ответов;</li> <li>• компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – от 51% правильных ответов;</li> </ul> <p>В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – менее 50% правильных ответов</p>	<p>информации, коммуникации, технических средств, методов онлайн и офлайн коммуникаций;</p> <p>3 балла (удовлетворительно) – знание общего определения понятия информации, коммуникации, технических средств,</p> <p>2 балла (неудовлетворительно) – незнание материала.</p> <p>Неявка – 0 баллов. Максимальная оценка – 5 баллов. технические средства, приемы и методы онлайн и офлайн коммуникаций</p>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Тестовые задания (очная форма обучения):**

**УК-6** - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**Задание на выбор правильного ответа**

**1. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- (?) 1908 году
- (!) 1911 году
- (?) 1912 году
- (?) 1916 году

**2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- (!) плавание
- (?) легкая атлетика
- (?) лыжные гонки
- (?) велоспорт

**3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- (?) стрельба
- (?) фехтование
- (!) гимнастика
- (?) верховая езда

**4. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- (?) игры отличались миролюбивым характером
- (!) в период проведения игр прекращались войны
- (?) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- (?) Олимпийские игры имели мировую известность

**5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- (?) долиходром
- (!) панкратион
- (?) пентатлон
- (?) диаулом

**6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- (?) Организация объединенных наций
- (?) Международный совет физического воспитания и спорта
- (!) Международный олимпийский комитет
- (?) Международная олимпийская академия

**7. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- (?) Пьер де Кубертен
- (?) Алексей Бутовский
- (?) Майкл Килланин
- (!) Деметриус Викелас

**8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- (?) Н.Орлов
- (?) А.Петров
- (!) Н.Панин – Коломенкин
- (?) А.Бутовский

**9. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- (?) за честное судейство
- (?) за победы на трех Олимпиадах
- (!) за честную и справедливую борьбу
- (?) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**10. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- (?) Шамиль Тарпищев
- (?) Вячеслав Фетисов
- (!) Станислав Поздняков
- (?) Виталий Смирнов

### **Задание с открытыми вопросами**

**1. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

**Ответ:** делегация Греции

**2. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):**

**Ответ:** делегация страны – организатора

**3. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

**Ответ:** в 1894 году

**4. Термин «Олимпиада» означает:**

**Ответ:** четырехлетний период между Олимпийскими играми

**5. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

**Ответ:** в 1980 году в Москве

**6. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

**Ответ:** вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

**7. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

**Ответ:** палестра

**8. Талисманом Олимпийских игр является:**

**Ответ:** изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**9. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

**Ответ:** 1968 году в Мехико

**10. Двигательное умение – это:**

**Ответ:** уровень владения двигательным действием

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

**Задание на выбор правильного ответа**

**1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение (возможно несколько вариантов ответа)**

(?) гигиенических и просветительских задач

(?) психологических и философских задач

(!) оздоровительных задач

(!) образовательных задач

**2. Временное снижение работоспособности принято называть:**

(?) напряжением

(!) утомлением

(?) передозировкой

**3. Что является основными средствами физического воспитания?**

(?) умственные занятия

(!) физические упражнения

(?) нравственное обучение

**4. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?**

(?) Дракон

(!) Олимпийский Мишка

(?) Жар Птица

**5. Одним из основных физических качеств является:**

(?) внимание

(?) память

(!) сила

**6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

(!) выносливость

(?) быстрота

(?) ловкость

**7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

(?) гиревой спорт

(!) гимнастика

(?) шахматы

**8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

(!) подвижных и спортивных игр

(?) настольных игр

(?) интеллектуальных игр

**9. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

(!) Российская Федерация

(?) Кения

(?) Индия

**10. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:**

(?) соревнование

(!) занятие по «Физической культуре»

(?) утренняя гимнастика

### **Задание с открытыми вопросами**

**1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

**Ответ:** Российская Федерация

**2. Кто был символом Олимпиады, проходившей в Москве в 1980 году?**

**Ответ:** Олимпийский Мишка

**3. Спортивный зал это?**

**Ответ:** специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой

**4. Как называется бег на длинную дистанцию 42 км.**

**Ответ:** марафон

**5. Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге.**

**Ответ:** марафонец

**6. Какое количество колец изображено на олимпийской символике?**

**Ответ:** пять

**7. Какое название имеет главный спортивный стадион г. Королева**

**Ответ:** Вымпел

**8. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

**Ответ:** Греция

**9. Какая страна считается родиной футбола?**

**Ответ:** Англия

## 10. Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов

Ответ: тренер

### Задание на соответствие

#### 1. Соотнесите научное понятие и его определение

Понятие	Определение
1. Тренер	А) специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения тренировок, занятий спортом или физической культурой
2. Марафонец	Б) Специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов
3. Спортивный зал	В) Спортсмен, специализирующийся на марафонском беге

Ответы: 1. – Б; 2. – В; 3. – А

### 3.3 Контрольные нормативы физической подготовленности занимающихся

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов по окончании семестра. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы

Таблица.

Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

Таблица.

Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
<b>Скорость</b>						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
<b>Ловкость</b>						
Челночный бег 4x9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
<b>Гибкость</b>						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» являются текущие аттестации и зачет.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающих знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
согласно графику учебного процесса	Тестирование	УК-6 УК-7	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру – 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	<b>Критерии оценки</b> определяются процентным соотношением. Не явка -0 <b>Удовлетворительно</b> - от 51% правильных ответов. <b>Хорошо</b> – от 70%. <b>Отлично</b> – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов.
согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-6 УК-7	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
	Для студентов,	УК-6 УК-7	Таблица 6	Оцениваются качественные	Результаты оценивания	Критерии оценки письменной

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенции, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
	освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата			показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	письменной работы студента предоставляется к следующему занятию	работы представлены в Таблице 7.
согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-6 УК-7	Анализ работы студента, проведенный в течение семестра	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: <b>«Зачтено»:</b> • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65. <b>«Не зачтено»:</b> • недобор необходимого минимума баллов ( <b>менее 65 баллов</b> ) • незнание основных понятий предмета;

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся.

**Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-100баллов), полученных за:**

- посещение занятий (одно занятие 1 балл);
- прохождение тестирования (максимальное количество баллов – 25);
- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное количество баллов – 50).

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**  
**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(Приложение 2 к рабочей программе)**

**Направление подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»  
Направленность (профиль): Современные коммуникационные технологии  
и рекламная деятельность  
Уровень высшего образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная, заочная**

Королев  
2021



## 1. Общие положения

**Целью** изучения дисциплины является:

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

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Указания по проведению практических занятий

### Первый курс (очная форма обучения)

#### Практические занятия

##### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

##### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств, техника бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м.

Продолжительность занятия – 2 ч.

##### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие силы нижних конечностей, техника бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции занимающихся. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Развитие прыгучести. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение гимнастических упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения, элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Основные технические элементы при игре в баскетбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №4)

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №4).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия.

Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **3. Указания по проведению лабораторного практикума**

Не предусмотрено учебным планом

### **4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся**

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
10.	<b>Легкая атлетика</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
11.	<b>Гимнастика</b>	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
12.	<b>Спортивные игры</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

## 5. Указания по проведению контрольных работ для обучающихся очной, заочной формы обучения

Не предусмотрено учебным планом.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. 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. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил.,

табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **Интернет-ресурсы:**

#### ***Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:***

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

### ***Литература из ЭБС:***

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 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. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice, PowerPoint.

**Информационные справочные системы:** не предусмотрено курсом данной дисциплины

**Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»:** Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Физическая культура».