

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: «Физическая культура и спорт» для направления 49.03.01 «Физическая культура» 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. Овладение основными знаниями, умениями и техникой выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств и трудолюбия. Овладение студентами методиками преподавания физической культуры в различных возрастных группах.

- Задачи освоения дисциплины: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
- Воспитание эстетических волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.
- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений. Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений
- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по основным направлениям подготовки (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжи)

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Данная учебная дисциплина включена в базовый раздел основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура. Изучается в течение 1 семестра.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ
ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: влияние физической культуры и спорта на организм занимающихся, технику выполнения основных физических упражнений, способы контроля и анализа занятий, Технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях физической культурой. Правила проведения соревнований по основным направлениям спорта;</p> <p>Уметь: выполнять двигательные элементы физической культуры Подбирать, дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки технике выполнения двигательных упражнений. Организовывать проводить и осуществлять судейство соревнований;</p> <p>Владеть: овладение педагогическим мастерством и знаниями области методики преподавания физической культуры реабилитации; терминологией данного вида спорта, иметь опыт организации и проведении учебных занятий по физической культур в специализированных школах в соответствии с физиологическими психологическими, педагогическими закономерностями.</p>

ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах(всего) 2

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>Очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
лекции	18	18
Семинары и практические занятия	54	54
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)		тестирование,контр. работа

Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачёт	зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения Очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Формате куще го контроля занятий
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Строевые упражнения и приемы: основные исходные положения рук, ног. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног.	8	2	6				Сдача контрольных нормативов
2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.	8	2	6				Сдача контрольных нормативов
3. Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия.	10	2	6				зачёт

Разновидности выпадов, седов.							
4. Перестроение. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед	10	2	12				Сдача контрольных нормативов
5. Методика проведения ОРУ в парах. Висы и упоры. Фазы опорного прыжка.	10	2	6				Сдача контрольных нормативов
6. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими скалками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись, маховое, раскачивание на ногах.	10	3	6				зачёт
7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении.	8	2	6				Сдача контрольных нормативов
8. Перестроения. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ	8	3	6				Сдача контрольных нормативов

Итого:	72	18	54				
--------	----	----	----	--	--	--	--

3. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Строевые упражнения и приемы. Основные исходные положения рук, ног, туловища. Строевые приемы. Передвижения. Промежуточные положения рук и ног(форма проведения - практическое занятие)

Вопросы к теме.

1. Строевые приемы. Основные исходные положения.
2. Строевые приемы. Разновидности передвижений.
3. Промежуточные положения рук ,ног.
4. Контрольная работа.
5. Написание комплекса ОРУ.

Тема 2. Строевые приемы. Передвижения. Положения согнутых рук и ног. (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Передвижения. Положения согнутых рук и ног.
2. Перестроения из шеренги колонны.
3. Размыкание и смыкание строевое.
4. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных положений рук и ног.
5. Учебная практика: ОРУ с использованием изученных основных и промежуточных положений рук и ног.
- 6.Контрольная работа. Стойки - исходные положения.

Тема 3.Фигурная маршировка: разновидности ходьбы и бега. Размыкание и смыкание. Прыжки. Исходные положения - наклоны, приседы. Перестроения. Прыжки. Равновесия. Разновидности выпадов, седов. (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Фигурная маршировка. Стойки. Наклоны.
2. Размыкание и смыкание строевое.
3. Равновесия
4. Выпады.
- 5.Контрольная работа.
- 6.Учебная практика: ОРУ - из исходных положений приседов, седов

Тема 4.Перестроения. Повороты. Дробление, слияние. Характеристика и методика ОРУ. Кувырок вперед (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Перестроения (Уступами).
2. Повороты.
3. Дробление. Слияние.
4. Характеристика ОРУ
5. Техника кувырка вперед.

Тема 5. Перестроения. Методика проведения ОРУ отдельным способом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Методика проведения ОРУ раздельный способ.
2. Лазанье по канату.
3. Назначение комплексов ОРУ.
4. Фазы опорного прыжка.
5. Доклад: использование акробатических упражнений в школе.

Тема 6. Методика проведения упражнений с предметами: гимнастическими палками, мячами. Кувырок через плечо, прогнувшись. Размахивание, раскачивание на снарядах (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Методика проведения упражнений с предметами.
2. Кувырок через плечо прогнувшись.
3. Техника упражнений размахиваний, размахивание на снарядах.
4. Учебная практика:

Тема 7. Перестроение. Дробление, слияние. Методика ОРУ. Способы формирования представления о движении. (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Дробление, слияние.
2. Способы формирования представления о движении.
3. Учебная практика: проведение ОРУ.

Тема 8. Перестроения. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Лазание по канату. Учебная практика: строевые упражнения. ОРУ (форма проведения - практическое занятие).

Вопросы к теме.

1. Перестроения. ОРУ. Раздельный способ.
2. Лазанье, перелезание.
3. Строевые упражнения.
4. Переползания.
5. Учебная практика и методика проведения ОРУ без предметов.
6. Учебная практика по проведению ОРУ (раздельный способ).

ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

1. Что означает термин «гимнастика»?
2. Назовите основные задачи гимнастики?
3. Назовите предмет и задачи гимнастики как учебной дисциплины?
4. Какие вопросы изучает гимнастика как научная дисциплина?
5. Расскажите, как развивалась гимнастика в древней Греции и древнем Риме?
6. Какие системы гимнастики существовали в древнем Китае?
7. Назовите особенности и основные направления развития гимнастики в древней Индии?
8. Как развивалась гимнастика в период средневековья? Какие упражнения использовались в то время?
9. Какие принципы обучения были разработаны Я.А. Каменским в середине 17 вв?

10. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19 вв?
11. Расскажите как развивалась гимнастика после Октябрьской революции
12. Кто является основателем немецкой системы гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?
13. Какие принципы лежали в основе французской системы гимнастики?
14. Назовите основные особенности занятий гимнастикой в «Сокольской» (Чешской) системе?
15. Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?
16. Расскажите, как развивалась спортивная акробатика?
17. Назовите основные особенности развития художественной гимнастики.
18. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
19. Перечислите основные и промежуточные положения рук.
20. Перечислите положения с согнутыми руками.
21. Перечислите положения ног и движения ими.
22. Перечислите виды наклонов.
23. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
24. Каким образом записываются ОРУ?
25. В чем значение гимнастической терминологии?
26. Назовите способы образования терминов.
27. На какие виды подразделяется графическая запись?
28. Перечислите способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
29. Назовите правила сокращений в терминологии.
30. Как определяются стороны и точки гимнастического зала?

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 1/Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Текст:электронный//ЭБС"Консультантстудента":[сайт].- URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 /Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>
3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html>

б)дополнительная литература:

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / И. С. Сырвачева, В. А. Сырвачев, С. Н. Зуев. — Саратов : АйПи Эр Медиа, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4486-0806-3. — Текст : электронный //Электронно-библиотечная система IPRBOOKS:[сайт].— URL:<http://www.iprbookshop.ru/82666.html>

2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>
3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
4. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>
5. Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9 : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 315 с. — ISBN 978-5-7264-1327-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60955.html>

Учебно-методические

Физическая культура и спорт : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов с конспектами по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. В. Вавилов, Л. А. Горлова [и др.]; Ульянов. гос. ун-т. - 2022. - 33 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/11406>

Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.	<i>Стаж</i>	<i>12.05.2023</i>
Должность сотрудника НБ	ФИО	подпись	дата

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфисСтандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». — Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». — Москва, [2023]. — URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО

«Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com :электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. 2023.
Должность сотрудника УИТИ ФИО подпись дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (выбрать необходимое).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной инфромационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса, размещенными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей

Разработчик



ст. преподаватель

Карташова Д.А.

Разработчик



ст. преподаватель

должность

Орлова Л.Н.

ФИО