

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра физической культуры

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 11 7D 78 67 C2 66 A3 34 B2 CE 4F 9A FD E9 38 84 E5 28 4A 09

Владелец: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Новгородский государственный университет  
имени Ярослава Мудрого»

Действителен: с 08.07.2021 до 08.10.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНПО

А.Г. Ширин  
«18» сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)

Юрист общей практики

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела обеспечения  
деятельности ИНПО

А.Н. Колпакова

(подпись)

«01» сентября 2021 г.

Разработал

Доцент кафедры ФК

Чистякова

Е.Г. Чистякова

Старший преподаватель кафедры ФК

Максимов

А.Н. Максимов

«26» мая 2021 г.

Принято на заседании кафедры

Протокол № 11 от «26» 05 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой

Чистякова

Е.Г. Чистякова

«26» мая 2021 г.

### 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель освоения учебной дисциплины: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

а) Изучить характеристику и особенности применения средств, методов и форм физической подготовки, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

б) Научить планированию социальной и профессиональной деятельности с учётом сочетания физической и умственной нагрузки внешней среды.

в) Сформировать навыки поддержки должного уровня физической подготовки, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

г) Обучить методам самодиагностики, самооценки, навыкам контроля и оценки физического развития и уровня физической подготовленности.

### 2 Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Учебная дисциплина относится к обязательной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы. В качестве входных требований выступают сформированные ранее компетенции обучающихся, приобретенные ими в рамках следующих дисциплин (модулей, практик): Физическая культура и спорт (элективный курс).

### 3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Перечень компетенций, которые формируются в процессе освоения учебной дисциплины:

*Универсальные компетенции:*

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

Результаты освоения учебной дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты освоения учебной дисциплины(модуля)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                | Результаты освоения учебной дисциплины<br>(индикаторы достижения компетенций)                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знать средства, методы и формы физической подготовки, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность | УК-7.2 Уметь планировать социальную и профессиональную деятельность с учётом сочетания физической и умственной нагрузки внешней среды | УК-7.3 Владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 4 Структура и содержание учебной дисциплины (модуля)

#### 4.1 Трудоемкость учебной дисциплины (модуля)

4.1.1 Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения представлена в таблице 2, для заочной формы обучения - в таблице 3, для очно-заочной формы обучения - в таблице 4.

Таблица 2 - Трудоемкость учебной дисциплины(модуля) для очной формы обучения.

| Части учебной дисциплины (модуля)                            | Всего | Распределение по семестрам |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|
|                                                              |       | 6 семестр                  |
| 1. Трудоемкость учебной дисциплины в зачетных единицах (ЗЕТ) | 2     | 2                          |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)   | 28    | 28                         |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)        | -     | -                          |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)              | 44    | 44                         |
| 5. Промежуточная аттестация                                  | зач   | зач                        |

Таблица 3 - Трудоемкость учебной дисциплины для заочной формы обучения.

| Части учебной дисциплины(модуля)                             | Всего | Распределение по семестрам |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|
|                                                              |       | 6 семестр                  |
| 1. Трудоемкость учебной дисциплины в зачетных единицах (ЗЕТ) | 2     | 2                          |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)   | 8     | 8                          |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)        | -     | -                          |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)              | 64    | 64                         |
| 5. Промежуточная аттестация                                  | зач   | зач                        |

Таблица 4 - Трудоемкость учебной дисциплины(модуля) для очно-заочной формы обучения

| Части учебной дисциплины(модуля)                             | Всего | Распределение по семестрам |
|--------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|
|                                                              |       | 6 семестр                  |
| 1. Трудоемкость учебной дисциплины в зачетных единицах (ЗЕТ) | 2     | 2                          |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)   | 20    | 20                         |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)        | -     | -                          |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)              | 52    | 52                         |
| 5. Промежуточная аттестация                                  | зач   | зач                        |

#### 4.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- 1.1 Характеристика средств развития координации.
- 1.2 Характеристика средств развития силы.
- 1.3 Характеристика средств развития быстроты.
- 1.4 Характеристика средств развития выносливости.
- 1.5 Характеристика средств развития гибкости.
- 1.6 Характеристика общеразвивающих упражнений.

Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- 2.1 Методы повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 2.2 Методы развития опорно-двигательного аппарата.
- 2.3 Методы стимулирования деятельности регуляторных систем.
- 2.4 Методы коррекции работоспособности.
- 2.5 Методы повышения защитных свойств организма.

2.6 Методы обучения новым двигательным действиям.

Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.1 Малые формы самостоятельных занятий физической подготовкой

3.2 Крупные формы самостоятельных занятий физической подготовкой

Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.

4.1 Критерии и показатели состояния работоспособности и способы их оценки

4.2 Критерии уровня здоровья и функциональные пробы для их определения.

4.3 Показатели уровня физической подготовленности и двигательные тесты.

#### 4.3 Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

Таблица 5 - Трудоемкость разделов учебной дисциплины(модуля) для всех направлений подготовки

| №  | Наименование разделов (тем) учебной дисциплины, наличие КП/КР                                       | Контактная работа (в АЧ) |     |    |            | Внеауд. СРС (в АЧ) | Формы текущего контроля                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|----|------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                     | Аудиторная               |     |    | В т.ч. СРС |                    |                                                                  |
|    |                                                                                                     | ЛЕК                      | ПЗ  | ЛР |            |                    |                                                                  |
| 1. | Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 3                        | 5   |    |            | 8                  | Контрольные вопросы, Тест, посещение занятий                     |
| 2. | Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 3                        | 5   |    |            | 8                  | Реферат, посещение занятий                                       |
| 3. | Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.    | 0,5                      | 7,5 |    |            | 14                 | Недельный план занятий, выполнение компл.упр., посещение занятий |
| 4. | Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.                                   | 0,5                      | 3,5 |    |            | 14                 | Дневник самоконтроля, посещение занятий                          |
|    | Промежуточная аттестация                                                                            |                          |     |    |            |                    | зачёт                                                            |
|    | ИТОГО                                                                                               | 7                        | 21  |    |            | 44                 |                                                                  |

#### 4.4 Лабораторные работы и курсовые работы/курсовые проекты

4.4.1 Перечень тем лабораторных работ:

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.4.2 Примерные темы курсовых работ/курсовых проектов:

Курсовые работы/курсовые проекты не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Методические рекомендации по организации освоения учебной дисциплины (модуля)

Таблица 6 - Методические рекомендации по организации лекций

| № | Темы лекционных занятий (форма проведения)                            | Трудоемкость в АЧ |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | 1.1 Характеристика средств развития координации (лекция-визуализация) | 0,5               |
| 2 | 1.2 Характеристика средств развития силы (лекция-визуализация)        | 0,5               |
| 3 | 1.3 Характеристика средств развития быстроты (лекция-визуализация)    | 0,5               |

|    |                                                                                                                                               |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 4  | 1.4 Характеристика средств развития выносливости (лекция-визуализация)                                                                        | 0,5  |
| 5  | 1.5 Характеристика средств развития гибкости (лекция-визуализация)                                                                            | 0,5  |
| 6  | 1.6 Характеристика общеразвивающих упражнений (лекция-визуализация)                                                                           | 0,5  |
| 7  | 2.1 Методы повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (лекция-визуализация)                               | 0,5  |
| 8  | 2.2 Методы развития опорно-двигательного аппарата (лекция-визуализация)                                                                       | 0,5  |
| 9  | 2.3 Методы стимулирования деятельности регуляторных систем (лекция-визуализация)                                                              | 0,5  |
| 10 | 2.4 Методы коррекции работоспособности (лекция-визуализация)                                                                                  | 0,5  |
| 11 | 2.5 Методы повышения защитных свойств организма (лекция-визуализация)                                                                         | 0,5  |
| 12 | 2.6 Методы обучения новым двигательным действиям (лекция-визуализация)                                                                        | 0,5  |
| 13 | 3.1 Малые формы самостоятельных занятий физической подготовкой (информационная лекция)                                                        | 0,25 |
| 14 | 3.2 Крупные формы самостоятельных занятий физической подготовкой (информационная лекция)                                                      | 0,25 |
| 15 | 4.1 Критерии и показатели состояния работоспособности и способы их оценки (информационная лекция)                                             | 0,25 |
| 16 | 4.2 Критерии уровня здоровья и функциональные пробы для их определения. Показатели уровня физической подготовленности (информационная лекция) | 0,25 |
|    | ИТОГО                                                                                                                                         | 7    |

Таблица 7 - Методические рекомендации по организации практических занятий

| №  | Темы практических занятий (форма проведения)                                                                                   | Трудоем-<br>кость в<br>АЧ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1  | 1.1 Комплекс упражнений на развитие координации (работа в группе)                                                              | 0,5                       |
| 2  | 1.2 Комплекс упражнений на развитие силы (работа в группе)                                                                     | 1                         |
| 3  | 1.3 Комплекс упражнений на развитие быстроты (работа в группе)                                                                 | 0,5                       |
| 4  | 1.4 Комплекс упражнений на развитие выносливости (работа в группе)                                                             | 1                         |
| 5  | 1.5 Комплекс упражнений на развитие гибкости (работа в группе)                                                                 | 1                         |
| 6  | 1.6 Комплекс общеразвивающих упражнений (работа в группе)                                                                      | 1                         |
| 7  | 2.1 Методы повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (работа в группе)                    | 1                         |
| 8  | 2.2 Методы развития опорно-двигательного аппарата (работа в группе)                                                            | 1                         |
| 9  | 2.3 Методы стимулирования деятельности регуляторных систем (работа в группе)                                                   | 0,5                       |
| 10 | 2.4 Методы коррекции работоспособности (работа в группе)                                                                       | 1                         |
| 11 | 2.5 Методы повышения защитных свойств организма (работа в группе)                                                              | 0,5                       |
| 12 | 2.6 Методы обучения новым двигательным действиям (работа в группе)                                                             | 1                         |
| 13 | 3.1 Организация и проведение малых форм самостоятельных занятий физической подготовкой (работа в группе)                       | 3,5                       |
| 14 | 3.2 Организация и проведение крупных форм самостоятельных занятий физической подготовкой (работа в группе)                     | 4                         |
| 15 | 4.1 Определение и оценка показателей состояния работоспособности при выполнении физических упражнений (самостоятельная работа) | 1,5                       |
| 16 | 4.2 Определение и оценка показателей здоровья и уровня физической подготовленности (самостоятельная работа)                    | 2                         |
|    | ИТОГО                                                                                                                          | 21                        |

**6 Фонд оценочных средств учебной дисциплины (модуля)**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении А.

## 7 Условия освоения учебной дисциплины (модуля)

### 7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методического обеспечение учебной дисциплины(модуля) представлено в Приложении Б.

### 7.2 Материально-техническое обеспечение

Таблица 8 - Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины(модуля)

| №                                                                                                     | Требование к материально-техническому обеспечению согласно ФГОС ВО | Наличие материально-технического оборудования                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                    | Учебные аудитории для проведения учебных занятий                   | аудитория для проведения лекционных и/или практических занятий: учебная мебель (столы, стулья, доска)                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                       |                                                                    | компьютерный класс с выходом в Интернет, в том числе для проведения практических занятий                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                       |                                                                    | спортивный зал<br>Оборудование: ворота, стойки, сетки, спортивный инвентарь мячи (волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, набивные), скакалки, палки, обручи, гантели. Гимнастическая лестница, скамейки. Теннисные столы с сетками. Тренажерные устройства. |
|                                                                                                       |                                                                    | помещения для самостоятельной работы (наличие компьютера, выход в Интернет)                                                                                                                                                                                                           |
| 2.                                                                                                    | Мультимедийное оборудование                                        | проектор, компьютер, экран, интерактивная доска                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.                                                                                                    | Программное обеспечение                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Наименование программного продукта                                                                    |                                                                    | Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)                                                                                                                                                                                                                 |
| Zbrush Academic Volume License                                                                        |                                                                    | Договор №209/ЕП(У)20-ВБ                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Academic VMware Workstation 16 Pro for Linux and Windows, ESD                                         |                                                                    | Договор №211/ЕП(У)20-ВБ, 25140763                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Acronis Защита Данных для рабочей станции, Acronis Защита Данных. Расширенная для физического сервера |                                                                    | Договор №210/ЕП (У)20-ВБ, Ах000369127                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Антиплагиат. Вуз.*                                                                                    |                                                                    | Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подписка Microsoft Office 365                                                                         |                                                                    | свободно распространяемое для вузов                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Adobe Acrobat                                                                                         |                                                                    | свободно распространяемое                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Teams                                                                                                 |                                                                    | свободно распространяемое                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Skype                                                                                                 |                                                                    | свободно распространяемое                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zoom                                                                                                  |                                                                    | свободно распространяемое                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                       |                                                                    | Дата выдачи                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                       |                                                                    | 30.11.2020                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                    | 03.11.2020                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                    | 03.11.2020                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                    | 29.01.2021                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Приложение А  
(обязательное)

**Фонд оценочных средств**  
**учебной дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт (базовый курс)**

**1 Структура фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств состоит из двух частей:

а) открытая часть - общая информация об оценочных средствах (название оценочных средств, проверяемые компетенции, баллы, количество вариантов заданий, методические рекомендации для применения оценочных средств и пр.), которая представлена в данном документе, а также те вопросы и задания, которые могут быть доступны для обучающегося;

б) закрытая часть - фонд вопросов и заданий, которая не может быть заранее доступна для обучающихся (экзаменационные билеты, вопросы к контрольной работе и пр.) и которая хранится на кафедре.

**2 Перечень оценочных средств текущего контроля и форм промежуточной аттестации**

Таблица А.1 - Перечень оценочных средств

| №                               | Оценочные средства для текущего контроля | Разделы (темы) учебной дисциплины                                                                   | Баллы      | Проверяемые компетенции |
|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1.                              | Контрольные вопросы                      | 1.1 Характеристика средств развития координации                                                     | 5          | УК-7                    |
|                                 |                                          | 1.2 Характеристика средств развития силы                                                            | 5          |                         |
|                                 |                                          | 1.3 Характеристика средств развития быстроты                                                        | 5          |                         |
|                                 |                                          | 1.4 Характеристика средств развития выносливости                                                    | 5          |                         |
|                                 |                                          | 1.5 Характеристика средств развития гибкости                                                        | 5          |                         |
|                                 |                                          | 1.6 Характеристика общеразвивающих упражнений                                                       | 5          |                         |
| 2.                              | Тест                                     | Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 5          | УК-7                    |
| 3.                              | Реферат                                  | 2.1 Методы повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.          | 5          | УК-7                    |
|                                 |                                          | 2.2 Методы развития опорно-двигательного аппарата.                                                  |            |                         |
|                                 |                                          | 2.3 Методы стимулирования деятельности регуляторных систем.                                         |            |                         |
|                                 |                                          | 2.4 Методы коррекции работоспособности.                                                             |            |                         |
|                                 |                                          | 2.5 Методы повышения защитных свойств организма.                                                    |            |                         |
|                                 |                                          | 2.6 Методы обучения новым двигательным действиям.                                                   |            |                         |
| 4.                              | Выполнение комплекса упражнений          | 3.2 Малые формы самостоятельных занятий физической подготовкой                                      | 8          | УК-7                    |
| 5.                              | Недельный план занятий                   | 3.3 Крупные формы самостоятельных занятий физической подготовкой                                    | 8          | УК-7                    |
| 6.                              | Дневник самоконтроля                     | Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.                                   | 8          | УК-7                    |
| 7.                              | Посещение занятий                        | Все разделы                                                                                         | 36         |                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                          |                                                                                                     |            |                         |
|                                 | Зачет                                    |                                                                                                     | -          |                         |
|                                 | <b>ИТОГО</b>                             |                                                                                                     | <b>100</b> |                         |

### 3 Рекомендации к использованию оценочных средств

#### 1) Контрольные вопросы.

Рассмотрение теоретического материала лекции заканчивается ответом студента на контрольные вопросы в устной форме или на курсе дистанционного обучения. После каждой темы студенту предлагается ответить на 5 вопросов в виде: краткого ответа, ответа на соответствие истина/ложь, множественного выбора, числового значения и/или др.

Таблица А.2 - Контрольные вопросы

| <i>Критерии оценки</i>               | <i>Количество вариантов заданий</i> | <i>Количество вопросов</i> |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Правильный ответ на вопрос - 1 балл. | 1                                   | 5                          |

Примерные вопросы:

- При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют с помощью ПОВТОРНОГО МАКСИМУМА, который определяется как...
  - вес груза выраженный в процентном соотношении.
  - количество возможных повторений в одно тренировочное занятие.
  - количество возможных повторений в одном подходе.
- Для воспитания быстроты движений используются следующие методические приемы и подходы: (исключите неверный)
  - облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение.
  - использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирования отягощений.
  - использование метода непредельных усилий.
  - лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.
- Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:
  - упражнения максимальной интенсивности, продолжительностью 10 – 15 сек.
  - упражнения максимальной интенсивности, продолжительностью 20 – 25 мин.
  - упражнения умеренной интенсивности, продолжительностью от 10 минут до 1 – 2 часов.

#### 2) Тест

В заключении 1 раздела студент должен пройти тест в очной форме или на курсе дистанционного обучения. Тест состоит из 10 вопросов, сформулированных в виде множественного выбора, соответствия, числового значения и др.

Таблица А.3 - Тест

| <i>Критерии оценки</i>                 | <i>Количество вариантов заданий</i> | <i>Количество вопросов</i> |
|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Правильный ответ на вопрос – 0,5 балл. | 1                                   | 10                         |

Примерные вопросы:

- Профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями способствуют:
  - полноценная разминка
  - соблюдение санитарно-гигиенических требований
  - соблюдение методических принципов физического воспитания
  - возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.
  - регулярные занятия физическими упражнениями.
- Физическое упражнение имеет внутреннее и внешнее содержание, выберите правильное соответствие.

- а) Внутреннее содержание — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.
- б) Внешнее содержание — это совокупность элементов, из которых состоит данное физическое упражнение.

### 3) Реферат

Студент разрабатывает и оформляет один реферат по одной из тем раздела №2.

Представляет собой аналитический обзор содержания научных статей, материалов научных публикаций по определенной проблеме, вопросу, дискуссии или концепции. Главная задача, стоящая перед обучающимися при его написании, научиться осуществлять подбор источников по теме, кратко излагать имеющиеся в литературе суждения по определенной проблеме, сравнивать различные точки зрения.

Рефераты являются одной из основных форм самостоятельной работы студентов и средством контроля за усвоением учебного и нормативного материала в объеме, устанавливаемым программой. Реферат носит учебный характер, может включать элементы исследовательской работы и стать базой для написания выпускной квалификационной работы.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы. Связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов. Цельность – смысловая законченность текста.

При написании реферата не следует допускать: дословное переписывание текстов из книг и Интернет; использование устаревшей литературы; подмену научно-аналитического стиля художественным; подмену изложения теоретических вопросов длинными библиографическими справками; небрежного оформления работы.

Таблица А.4 - Реферат

| <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                        | <i>баллы</i> | <i>Количество вариантов в задании</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к оформлению. | 5            | 30                                    |
| Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; невыдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. | 3-4          |                                       |
| Имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата.                                                                                                                               | 1-2          |                                       |
| Реферат выпускником не представлен; тематика реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; реферат представляет собой копию другой работы.                                                                                          | 0            |                                       |

Примерные темы рефератов:

- Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы с помощью бега.
- Повышение функций дыхательной системы в процессе выполнения аэробных упражнений.

- Влияние упражнений на кардиотренажерах на совершенствование работоспособности человека.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью силовых упражнений.
- Применение упражнений на растягивание, как фактора повышения качества жизни.
- Влияние физических упражнений на гормональную систему человека.
- Влияние физических упражнений на иммунную систему человека.
- Физические упражнения в режиме трудового дня работников умственного труда.
- Физические упражнения в режиме выходного дня.

#### 4) Выполнение комплекса упражнений

Студент должен продемонстрировать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки. В зависимости от задачи в комплексе может быть от 3-4 до 12-15 упражнений.

Таблица А.5 – Выполнение комплекса упражнений

| <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                               | <i>баллы</i> | <i>Количество вариантов заданий</i> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| Комплекс составлен в соответствии с физиологическими особенностями вработывания, выполняется слитно, без задержек по времени, упражнения выполняются правильно, с соблюдением биомеханических параметров движений. В комплексе присутствуют оригинальные упражнения. | 5            | 1                                   |
| Комплекс составлен в соответствии с физиологическими особенностями вработывания, выполняется в целом верно, но с небольшими задержками между упражнениями, возможны неточности соблюдения биомеханических параметров движений.                                       | 3-4          |                                     |
| Комплекс составлен в соответствии с физиологическими особенностями вработывания, однако в процессе выполнения студент сбивается, неточно выполняет движения.                                                                                                         | 1-2          |                                     |

#### 5) Недельный план занятий ФК

На основе знаний, умений и навыков, полученных при изучении разделов 1,2,3 составить недельный план индивидуальных тренировок направленные на решение установленной задачи физического воспитания.

Примерные задачи для составления недельного плана тренировок:

- а) Коррекция нарушений осанки.
- б) Повышение общей выносливости.
- в) Коррекция жирового компонента массы тела.
- г) Гипертрофия мышц пояса верхних конечностей.
- д) Гипертрофия мышц туловища.
- е) Коррекция плоскостопия.
- ж) Компенсация влияния неблагоприятных факторов малоподвижного образа жизни.

Таблица А.6 – Недельный план ФК

| <i>Критерии оценки</i>                              | <i>баллы</i> | <i>Количество вариантов заданий</i> |
|-----------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| Задание выполнено в полном объеме, без существенных | 7-8          | 25                                  |

|                                                                                                                                       |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| ошибок, в соответствии с принципами и методическими особенностями физического воспитания                                              |     |  |
| Задание выполнено в полном объеме, но допущены незначительные ошибки в применении средств и методов физического воспитания            | 3-6 |  |
| Задание не систематизировано и не последовательно, допущены существенные ошибки в применении средств и методов физического воспитания | 1-2 |  |
| Задание не выполнено или выявлен факт заимствования                                                                                   | 0   |  |

#### 6) Дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля в представленной форме заполняется на протяжении 4 недель изучения темы.

#### Дневник самоконтроля

| п/п | Показатели самоконтроля                        | Дата наблюдения и состояния (оценка) |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|-----|------------------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|----|--|
|     |                                                | 1                                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 28 |  |
| 1.  | Самочувствие и настроение                      |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 2.  | Аппетит                                        |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 3.  | Сон                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 4.  | Работоспособность                              |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 5.  | Болевые ощущения                               |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 6.  | Желание заниматься физическими упражнениями    |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 7.  | Частота пульса в 1 мин:                        |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | а) утром после сна в положении лежа            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | б) до занятий физическими упражнениями         |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | в) сразу же после окончания занятий            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | г) через 5 мин после окончания занятий         |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 8.  | Частота дыхания в 1 мин:                       |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | а) до занятий                                  |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | б) после занятий                               |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 9.  | Жизненная емкость легких                       |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 10. | Артериальное давление                          |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | а) до занятий                                  |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | б) после занятий                               |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 11. | Масса тела (кг)                                |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 12. | Результаты функциональных проб:                |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | а*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | б*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | в*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
| 13. | Результаты в контрольных упражнениях (тестах): |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | а*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | б*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |
|     | в*)                                            |                                      |   |   |   |   |   |   |  |    |  |

Таблица А.7 – Дневник самоконтроля

| Критерии оценки                                                                                                                | баллы | Количество вариантов заданий |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| Задание выполнено в полном объеме, представлен развернутый анализ изменений в состоянии здоровья и физической подготовленности | 7-8   | 1                            |
| Задание выполнено в полном объеме, но анализ изменений в состоянии здоровья и физической подготовленности                      | 3-6   |                              |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| выполнен частично                                   |     |
| Задание и анализ выполнены частично                 | 1-2 |
| Задание не выполнено или выявлен факт заимствования | 0   |

### 7) **Посещение занятий**

За посещение 1 часа занятия студент получает 1 балл

Все материалы для проведения промежуточного контроля хранятся на кафедре.

Приложение Б  
(обязательное)

**Карта учебно-методического обеспечения**  
**Учебной дисциплины Физическая культура и спорт (базовый курс)**

Таблица Б.1 – Основная литература\*

| Библиографическое описание издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол.эк<br>з. в<br>библ.<br>НовГ<br>У | Наличие в ЭБС |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>Печатные источники</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      |               |
| Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов по напр. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 478, [2] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473.                                                                                                                                                                                             | 11                                   |               |
| Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / Под редакцией В.И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2001. - 448с. : ил. - ISBN 5-8297-0010-7 : (в пер.) : 93.75.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14                                   |               |
| Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для вузов / Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е издание, стереотипное - Москва : Академия, 2008. - 396[1]с. : ил. - (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-5026-3 : (в пер.) : 373.34.                                                                                                                                                                                  | 7                                    |               |
| Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для вузов. - 3-е издание, стереотипное - Москва : Академия, 2009. - 525,[2]с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-6577-9 : (в пер.) : 484.55.                                                                                                                                                                                                                                               | 7                                    |               |
| <b>Электронные ресурсы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |               |
| Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013. – URL: <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |               |
| Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — ISBN 978-5-9227-0386-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/19345.html">https://www.iprbookshop.ru/19345.html</a> (дата обращения: 25.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |                                      | ЭБС IPR BOOKS |
| Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98644.html">https://www.iprbookshop.ru/98644.html</a> (дата обращения: 25.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                           |                                      | ЭБС IPR BOOKS |

\*См. требования п. 4.3.3 ФГОС 3++ (как правило, при использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль)).

Новгородский государственный  
университет им. Ярослава Мудрого  
Научная библиотека  
Сектор учета *Наша*

Таблица Б.2 – Дополнительная литература

| Библиографическое описание издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол.экз.<br>в библ.<br>НовГУ | Наличие в ЭБС                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Печатные источники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                               |
| Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.- биолог, материалы: в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; НовГУ им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород. 2014. - 138 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10                           |                                                                                                                               |
| Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.- биолог, материалы: в 2 ч. Ч. 2 сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; НовГУ им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10                           |                                                                                                                               |
| Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е издание, стереотипное - Москва : Кнорус, 2016. - 238, [1] с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - Электрон. версии кн. Knorus Media. - Глоссарий: с. 227-228. - Прил.: с. 231-239. - ISBN 978-5-406-04588-6 : (в пер.) : 386.00, 500 экз.                                                                                                                                                                                                             | 6                            |                                                                                                                               |
| Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник для педагогических вузов по специальности 033100 - Физическая культура / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - Москва : Академия, 2001. - 517,[1]с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0572-9 : (в пер.) : 106.95. - 112.10.-109.50.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11                           |                                                                                                                               |
| Электронные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                               |
| Электронное издание на основе: Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/- М.: Спорт, 2016. - 456с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              | <a href="http://www.studntlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html">http://www.studntlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html</a> |
| Электронное издание на основе: Теория и методика футбола: учебник / под общ.ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              | <a href="http://www.studntlibrary.ru/book/ISBN9785990657892.html">http://www.studntlibrary.ru/book/ISBN9785990657892.html</a> |
| Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0579-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/16399.html">https://www.iprbookshop.ru/16399.html</a> (дата обращения: 25.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей                                                                                                                    |                              | ЭБС IPR BOOKS                                                                                                                 |
| Онгарбаева, Д. Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 с. — ISBN 978-601-247-907-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/70403.html">https://www.iprbookshop.ru/70403.html</a> (дата обращения: 25.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <a href="https://doi.org/10.23682/70403">https://doi.org/10.23682/70403</a> |                              | ЭБС IPR BOOKS                                                                                                                 |
| Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a> (дата обращения: 25.11.2021).                                                                                                                                                                                         |                              | ЭБС ЮРАЙТ                                                                                                                     |

Новгородский государственный  
университет им. Ярослава Мудрого  
Научная библиотека  
Сектор учета *Павлов*

Таблица Б.3 – Информационное обеспечение модуля

| Наименование ресурса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Договор                              | Срок договора |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>Профессиональные базы данных</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |               |
| База данных электронной библиотечной системы вуза «Электронный читальный зал-БиблиоТех»<br><a href="https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/">https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/</a>                                                                                                                                                                                                                    | Договор № БТ-46/11 от 17.12.2014     | бессрочный    |
| Электронный каталог научной библиотеки<br><a href="http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/">http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | База собственной генерации           | бессрочный    |
| База данных «Аналитика» (картотека статей)<br><a href="http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/">http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | База собственной генерации           | бессрочный    |
| База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a><br>Коллекция: Легендарные книги                                                                                                                                                                                                                                                  | Договор №63/юс от 20.03.2018         | бессрочный    |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ)<br><a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Договор № 101/НЭБ/2338 от 01.09.2017 | 31.08.2022    |
| Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина<br><a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | в открытом доступе                   | -             |
| База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | в открытом доступе                   | -             |
| Национальная подписка в рамках проекта Министерства образования и науки РФ (Госзадание № 4/2017 г.) к наукометрическим БД Scopus и Web of Science<br><a href="https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search">https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search</a><br><a href="https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic">https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic</a> | регистрация (территория вуза)        | 2022          |
| База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <a href="http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/">http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/</a>                                                                                 | в открытом доступе                   | -             |
| База данных электронной библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | в открытом доступе                   | -             |
| <b>Информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      |               |
| Университетская информационная система «РОССИЯ» <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | в открытом доступе                   | -             |
| Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | в открытом доступе                   | -             |
| Портал открытых данных Российской Федерации <a href="https://data.gov.ru">https://data.gov.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | в открытом доступе                   | -             |
| Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю)<br><a href="http://www.consultant.ru/edu/">www.consultant.ru/edu/</a>                                                                                                                                                                                                                                                       | в открытом доступе                   | -             |

Проверено НБ НовГУ

Зав. кафедрой Е.Г. Чистякова  
подпись И.О. Фамилия  
« 26 » мде 2021 г.

Новгородский государственный  
университет им. Ярослава Мудрого  
Научная библиотека  
Сектор учета Ксанг

Рабочая программа актуализирована на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Разработчик: \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована на 20\_\_/20\_\_ учебный год.  
 Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Разработчик: \_\_\_\_\_  
 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год.  
 Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Разработчик: \_\_\_\_\_  
 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

[illegible]

**Приложение Г**  
**(обязательное)**

**Структура и содержание учебного модуля «Физическая культура и спорт»  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**1. Трудоёмкость учебной дисциплины**

Таблица Г 1.1 Трудоёмкость учебной дисциплины(модуля) для очной формы обучения

| <i>Части учебной дисциплины</i>                                                                                                                  | <i>Всего</i> | <i>Распределение по семестрам</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                  |              | <i>6 семестр</i>                  |
|                                                                                                                                                  |              | <i>Контактно/СРС</i>              |
| 1. Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ)                                                                            | 2            | 2                                 |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)<br>- лекции;<br>- практические занятия;<br>- лабораторные работы;<br>- аудиторная СРС | 28           | 10/18<br>3/4<br>7/14              |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>                                                                                     | -            | -                                 |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)                                                                                                  | 44           | 44                                |
| 5. Промежуточная аттестация                                                                                                                      | зач          | зач                               |

Таблица Г 1.2 Трудоёмкость учебной дисциплины(модуля) для заочной формы обучения

| <i>Части учебной дисциплины</i>                                                                                                                  | <i>Всего</i> | <i>Распределение по семестрам</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                  |              | <i>6 семестр</i>                  |
|                                                                                                                                                  |              | <i>Контактно/СРС</i>              |
| 1. Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ)                                                                            | 2            | 2                                 |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)<br>- лекции;<br>- практические занятия;<br>- лабораторные работы;<br>- аудиторная СРС | 8            | 3/5<br>1/1<br>2/4<br>-<br>-       |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>                                                                                     | -            | -                                 |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)                                                                                                  | 64           | 64                                |
| 5. Промежуточная аттестация                                                                                                                      | зач          | зач                               |

Таблица Г 1.3 Трудоёмкость учебной дисциплины(модуля) для очно-заочной формы обучения

| <i>Части учебной дисциплины</i> | <i>Всего</i> | <i>Распределение по семестрам</i> |
|---------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|                                 |              | <i>6 семестр</i>                  |
|                                 |              | <i>Контактно/СРС</i>              |

|                                                                       |     |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 1. Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ) | 2   | 2    |
| 2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)            | 20  | 13/7 |
| - лекции;                                                             | 10  | 5/5  |
| - практические занятия;                                               | 10  | 8/2  |
| - лабораторные работы;                                                |     | -    |
| - аудиторная СРС                                                      |     | -    |
| 3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)                 | -   | -    |
| 4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)                       | 52  | 52   |
| 5. Промежуточная аттестация                                           | зач | зач  |

## 2. Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

### 2.1 Трудоемкость теоретических разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица Г 2.1 – Трудоемкость теоретических разделов учебной дисциплины(модуля) и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

| №  | Наименование разделов учебной дисциплины, УЭМ                                                       | Контактно/СРС |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    |                                                                                                     | ЛЕК           |
| 1. | Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1/2           |
| 2. | Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 1/2           |
| 3. | Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.    | 0,5/0         |
| 4. | Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.                                   | 0,5/0         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                        | 3/4           |

### 2.2 Трудоемкость практических разделов учебной дисциплины и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Таблица Г 2.2 – Трудоемкость практических разделов учебной дисциплины(модуля) и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

| №  | Наименование разделов учебной дисциплины, УЭМ                                                       | Контактно/СРС |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    |                                                                                                     | ПР            |
| 1. | Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 2/4           |
| 2. | Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 2/4           |
| 3. | Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.    | 3/3           |
| 4. | Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.                                   | 0/3           |
|    | <b>Итоговая аттестация</b>                                                                          |               |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                        | 7/14          |

Для направления «Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» практические занятия не предусмотрены.

### ***Задания для студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.***

Данные задания студент имеет право выполнять, если у него имеется действующее удостоверение инвалида или справка медицинского учреждения (где написано, что студент в связи с заболеванием освобождается от практических занятий по физической культуре на данный, конкретный учебный год или семестр учебного года)

#### ***Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.***

Составить блок-схему классифицирующую средства физической подготовки на темы:

1. Средства развития силы
2. Средства развития быстроты
3. Средства развития выносливости
4. Средства развития гибкости
5. Средства развития координации

#### ***Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.***

Письменная работа. Составление индивидуального плана двигательной активности с учётом особенностей здоровья и физической подготовленности студента. План составляется на одну неделю с указанием средств и методов применяемых в процессе подготовки.

#### ***Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.***

Представить видеозапись выполнения форм регуляции текущей работоспособности: утренней гигиенической гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.

#### ***Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.***

Письменная работа: составление «Дневника здоровья» В документе осуществляется регулярный учет и анализ состояния здоровья и уровня физической подготовленности по доступным для выполнения тестам и функциональным пробам. В конце каждого месяца делается анализ динамики параметров.

#### **Организация занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учётом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределённых по следующим категориям: с нарушениями статодинамической функции (двигательной); с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции; с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажёрами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарём, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» базовый курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в

электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

### 3 Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

#### 3.2 Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

Таблица Г 3 – Трудоемкость разделов учебной дисциплины

| №  | Наименование разделов (тем) учебной дисциплины, наличие КП/КР                                       | Контактная работа (в АЧ) |     |    |            | Внеауд. СРС (в АЧ) | Формы текущего контроля                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|----|------------|--------------------|------------------------------------------------|
|    |                                                                                                     | Аудиторная               |     |    | В т.ч. СРС |                    |                                                |
|    |                                                                                                     | ЛЕК                      | ПЗ  | ЛР |            |                    |                                                |
| 1. | Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 3                        | 5   |    |            | 8                  | Контрольные вопросы, Тест                      |
| 2. | Раздел №2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 3                        | 5   |    |            | 8                  | Реферат, посещение занятий                     |
| 3. | Раздел №3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.    | 0,5                      | 7,5 |    |            | 14                 | План-конспект, выполнение комплекса упражнений |
| 4. | Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.                                   | 0,5                      | 3,5 |    |            | 14                 | Дневник самоконтроля                           |
|    | Промежуточная аттестация                                                                            |                          |     |    |            |                    | зачёт                                          |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                        | 7                        | 21  |    |            | 44                 |                                                |

#### 4. Лабораторные работы и курсовые работы/курсовые проекты

##### 4.4.1 Перечень тем лабораторных работ:

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

##### 4.4.2 Примерные темы курсовых работ/курсовых проектов:

Курсовые работы/курсовые проекты не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по организации освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый курс)

Освоение учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учётом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

В случае невозможности посещения практических занятий, при подготовке заданий для аттестации рекомендуется воспользоваться списком дополнительной литературы.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с

4. Дейли, Дебра Лечебная гимнастика. Энциклопедия / ДебраДейли. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 224 с.

5. Медицинская реабилитация: учебник: для высш. проф. образования / авт. коллектив: А. В. Епифанов [и др.]; под ред. А. В. Епифанова, Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова; М-во образования и науки РФ. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 668 с.

6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

7. Физиология и основы анатомии: учеб.пособие/ под ред. А.В. Котова Т.Н. Лосевой: - Москва, изд. «Медицина», 2011.-186 с.

8. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с

9. Адаптивная физическая культура / электронная версия журнала. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>

## **6. Материально-техническое обеспечение процесса обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Таблица Г.4 – Материально-техническое обеспечение процесса обучения

| № | Требование к материально-техническому обеспечению | Наличие материально-технического оборудования и программного обеспечения |
|---|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|---|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Спортивные залы для занятий лечебной физкультуры-3<br>Спортивный зал для занятий игровыми видами спорта в соответствии стандартам с учётом адаптирования его для студентов, имеющих функциональные и физические ограничения | Соответствующие стандартам тренажёры для занятий лечебной физкультурой<br><br>Комплекс специальных тренажёров соответствующие стандартам                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Технические средства                                                                                                                                                                                                        | Компьютерный класс, лаборатория. Аудио-видеотехника, Видео увеличитель, специализированная компьютерная техника, интерактивная доска.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. | Программное обеспечение                                                                                                                                                                                                     | Программа «POWER POINT», «Word», «Exel» и др. – применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);<br>– доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС НовГУ)<br>– консультирование освобождённых студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты, видеоконференций, скайпа)<br>Программа увеличения изображения на экране, программы экранного доступа. |