

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

Педагогический институт

Кафедра физической культуры



А.В. Пермяков

«20» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела обеспечения
деятельности ПИ

А.Н. Колпакова

«20» марта 2024 г.

Начальник управления
образовательных программ

Н.Г. Федотова

«20» марта 2024 г.

Разработал:

Заведующий кафедрой ФК

Е.Г. Чистякова

Старший преподаватель

А.Н. Максимов

«19» марта 2024 г.

Принято на заседании кафедры

Протокол № 8 от «19» 03 2024 г.

Заведующий кафедрой

Е.Г. Чистякова

«19» 03 2024 г.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

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 в структуре ОПОП

Учебная дисциплина относится обязательной части учебного плана основных профессиональных образовательных программ направлений подготовки бакалавриата и специалитета. 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

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

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Результаты освоения учебной дисциплины (индикаторы достижения компетенций)</i>		
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	УК-7.3 Владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание учебной дисциплины

4.1 Трудоемкость учебной дисциплины

4.1.1 Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения представлена в таблице 2.

Таблица 2 - Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>1 семестр</i>
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) <i>(при наличии)</i>	-	-
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	44	44
5. Промежуточная аттестация	зач	зач

4.1.2 Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) для заочной формы обучения - в таблице 3, для очно-заочной формы обучения - в таблице 4.

Таблица 3 - Трудоемкость учебной дисциплины для заочной формы обучения

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>6 семестр</i>
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) <i>(при наличии)</i>	-	-
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	64	64
5. Промежуточная аттестация	зач	зач

Таблица 4 - Трудоемкость учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>6 семестр</i>
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) <i>(при наличии)</i>	-	-
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	52	52
5. Промежуточная аттестация	зач	зач

4.2 Содержание учебной дисциплины

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 и контактной работы

Таблица 5 - Трудоемкость разделов учебной дисциплины 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

Таблица 6 - Методические рекомендации по организации лекций

№	Темы лекционных занятий (форма проведения)	Трудоём- кость 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)	Трудоём- кость в 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

Фонд оценочных средств представлен в Приложении А.

7 Условия освоения учебной дисциплины

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методического обеспечение учебной дисциплины представлено в Приложении Б.

7.2 Материально-техническое обеспечение

Таблица 9 - Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

№	Требование к материально-техническому обеспечению	Наличие материально-технического оборудования и программного обеспечения
1.	<u>Спортивный комплекс/адрес</u> 1. ул. Большая С-Петербургская, 41 (единовременная пропускная способность – 10 кв.м на 1 обучающегося). – Игровой зал (2), 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 160 кв.м; – Помещение (зал-коридор) для игры в настольный теннис, 170 кв.м. 2. ул. Державина, 6 – Игровой зал, 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 60 кв.м. 3. Антоново – Большой игровой зал, 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 60 кв.м; – Зал лечебной физической	Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки. Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам. Теннисные столы с сетками. Раздевалки для студентов и преподавателей. Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам. Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Соответствующие стандартам оборудование и

	культуры, 160 кв.м.; – Помещение (зал-коридор) для игры в настольный теннис. 4. ул. Красной Армии, 7 – Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв.м; – Тренажёрный зал, 150 кв.м.	тренажёры для занятий ЛФК и спец.мед групп. Теннисные столы с сетками. Раздевалки для студентов и преподавателей Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Теннисные столы. Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам.	
2	Спортивный инвентарь	Спортивное оборудование (ворота, стойки, сетки), спортивный инвентарь мячи (волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, набивные), скакалки, палки, обручи, гантели.	
3.	Мультимедийное оборудование	Проектор, компьютер, экран, аудиокolonки.	
4.	Программное обеспечение		
Наименование программного продукта		Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Антиплагиат. Вуз.*		Договор №05//ЕП(У)24-ВБ	18.01.2024
MS Office 365		Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat		свободно распространяемое	-
Teams		Входит в состав MS Office 365	-
Skype		свободно распространяемое	-
Zoom		свободно распространяемое	-
"Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node I year License" /1 год *		Договор №294/ЕП(У)25-ВБ	13.09.2023
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-14211	09.12.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-12617	21.11.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-max-x86_64-0-11416	26.10.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-9651	28.09.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8801	07.09.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8590	01.09.2022
* отечественное производство			

Приложение А
(обязательное)

Фонд оценочных средств
учебной дисциплины Физическая культура и спорт

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	12	УК-7
5.	Недельный план занятий	3.3 Крупные формы самостоятельных занятий физической подготовкой	12	УК-7
6.	Дневник самоконтроля	Раздел № 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.	8	УК-7
7.	Посещение занятий	Все разделы	28	

Промежуточная аттестация			
	Зачет	-	
	ИТОГО	100	

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

Критерии оценки	Количество вариантов заданий	Количество вопросов
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

Критерии оценки	Количество вариантов заданий	Количество вопросов
Правильный ответ на вопрос – 0,5 балл.	1	10

Примерные вопросы:

- Профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями способствуют:

- а) полноценная разминка
 - б) соблюдение санитарно-гигиенических требований
 - в) соблюдение методических принципов физического воспитания
 - г) возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.
 - д) регулярные занятия физическими упражнениями.
2. 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; не выдержан 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; тема 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 в задании</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.	11-12	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.	8-10	
Комплекс составлен в соответствии с физиологическими особенностями вработывания, однако в процессе выполнения студент сбивается, неточно выполняет движения.	6-7	

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.

Критерии оценки	баллы	Количество вариантов заданий
Задание выполнено в полном объеме, без существенных ошибок, в соответствии с принципами и методическими особенностями физического воспитания	11-12	25
Задание выполнено в полном объеме, но допущены незначительные ошибки в применении средств и методов физического воспитания	8-10	
Задание не систематизировано и не последовательно, допущены существенные ошибки в применении средств и методов физического воспитания	6-7	
Задание не выполнено или выявлен факт заимствования	0	

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

[illegible]

Таблица А.7 – Дневник самоконтроля

<i>Критерии оценки</i>	<i>баллы</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
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 выполнен частично	3-6	
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 (модуля) «Физическая культура и спорт»

Основная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличи е в ЭБС
Печатные источники		
Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия, 2016. - 494, [2] с. - (Высшее образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиография: с. 488-489. - ISBN 978-5-4468-2297-3	1	
Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под редакцией В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2001. - 448 с. : ил. - ISBN 5-8297-0010-7	16	
Физическая культура студента : учебник для вузов / под редакцией В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2004. - 446, [1] с. : ил. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7	1	
Физическая культура студента : учебник для вузов / под редакцией В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2003. - 446, [1] с. : ил. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7	4	
Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 396, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-5026-3	7	
Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для вузов. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 525, [2] с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-6577-9	7	
Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2013. - 424, [1] с. : ил. - (Бакалавр, Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424. - На обл. вынесены 3 авт. - ISBN 978-5-9916-2920-1	15	
Электронные ресурсы		
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113		ЭБС Юрайт

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771		ЭБС Юрайт
Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.htm		IPR SMART
Правительство России: официальный сайт. — URL: http://government.ru/ . — Текст : электронный.		
Ростуризм: официальный сайт. — URL: https://tourism.gov.ru/ . — Текст : электронный.		

Дополнительная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Печатные источники		
Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2016. - 238, [1] с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - Электрон. версии кн. Кнорус Media. - Глоссарий: с. 227-228. - Прил.: с. 231-239. - ISBN 978-5-406-04588-6	6	
Электронные ресурсы		
Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195158		Лань
Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/138972		Лань
Белявцева, О. С. Легкая атлетика для начинающих : учебно-методическое пособие / О. С. Белявцева, А. В. Шулаков, С. О. Скворцова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-7014-1014-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126970.html		ЭБС IPR SMART

Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого
Научная библиотека
Сектор учета

3. Информационное обеспечение модуля

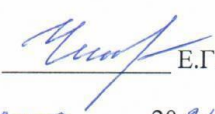
Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Электронная библиотека НовГУ		
Электронный каталог научной библиотеки http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
База данных «Аналитика» (картотека статей) http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ). Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
ЭБС «Лань» Единая профессиональная база данных для классических вузов – Издательство Лань «ЭБС» ЭБС ЛАНЬ	Договор № 34/ЕП(Т)23 от 22.12.2023 с ООО «Издательство ЛАНЬ»	с 01.01.2024 по 31.12.2024
ЭБС «ЛАНЬ» Универсальный ресурс	Договор № СЭБ НВ–283 с ООО «ЭБС ЛАНЬ» от 09.11.2020	с 09.11.2020 по 31.12.2023 Договор пролонгирован до 31.12.2024 (основание: п.6.1.)
«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru» Универсальный ресурс.	Договор № 35/ЕП(У)23 от 25.12.2023 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	с 01.01.2024 по 31.12.2024
«Национальная электронная библиотека» Универсальный ресурс.	Договор №101/НЭБ/2338П от 14.03.2022 с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	с 14.03.2022 по 13.03.2027
ЭБС «IPRsmart» Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 11040/23П/31/ЕП(У)23 от 22.12.2023 с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	с 01.01.2024 по 31.12.2024
ЭБС Polpred.com. Обзор СМИ. Электронные статьи 600 деловых газет, журналов, информагентств за 20 лет.	Соглашение с ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Тестовый доступ.	с 01.01.2023
Профессиональные базы данных		
Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина https://www.prilib.ru/	в открытом доступе	-
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-

Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого
Научная библиотека
Сектор учета

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.пф	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Университетская информационная система «РОССИЯ» https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh/uis-rossiya	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» https://openedu.ru	в открытом доступе	-
Портал открытых данных Российской Федерации https://data.gov.ru	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-

Проверено НБ НовГУ

Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого
Научная библиотека
Сектор учета

Зав. кафедрой  Е.Г. Чистякова

«19» марта 2024 г.

[illegible]

**Приложение Г
(обязательное)**

**Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Трудоёмкость учебной дисциплины

Таблица Г 1.1 Трудоёмкость учебной дисциплины для очной формы обучения по всем направлениям подготовки

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>1 семестр</i>
		<i>Контактно/СРС</i>
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачетных единицах (ЗЕТ)	2	2
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ) - лекции; - практические занятия; - лабораторные работы; - аудиторная СРС	28	10/18 3/4 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

2. Трудоёмкость разделов учебной дисциплины и контактной работы

2.1 Трудоёмкость теоретических разделов учебной дисциплины и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица Г 2.1 – Трудоёмкость теоретических разделов учебной дисциплины и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

<i>№</i>	<i>Наименование разделов учебной дисциплины, УЭМ</i>	<i>Контактно/СРС</i>
		<i>ЛЕК</i>
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
	ИТОГО	3/4

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

Таблица Г 2.2 – Трудоёмкость практических разделов учебной дисциплины и контактной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

<i>№</i>	<i>Наименование разделов учебной дисциплины, УЭМ</i>	<i>Контактно/СРС</i>
		<i>ПП</i>
1.	Раздел №1. Средства физической подготовки к полноценной	2/4

	социальной и профессиональной деятельности.	
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
	Итоговая аттестация	
	ИТОГО	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 Трудоёмкость разделов учебной дисциплины и контактной работы

3.2 Трудоемкость разделов учебной дисциплины) и контактной работы

Таблица Г 3 – Трудоёмкость разделов учебной дисциплины

№	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины, наличие КП/КР	Контактная работа (в АЧ)			Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля	
		Аудиторная					
		ЛЕК	ПЗ	ЛР			
		В т.ч. СРС					
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
	ИТОГО	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 производятся 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 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 Комплекс специальных тренажёров соответствующие стандартам	
2.	Технические средства	Компьютерный класс, лаборатория. Аудио-видеотехника, Видео увеличитель, специализированная компьютерная техника, интерактивная доска.	
Наименование программного продукта		Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Антиплагиат. Вуз.*		Договор №05//ЕП(У)24-ВБ	18.01.2024
MS Office 365		Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat		свободно распространяемое	-
Teams		Входит в состав MS Office 365	-
Skype		свободно распространяемое	-
Zoom		свободно распространяемое	-
"Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node I year License" /1 год *		Договор №294/ЕП(У)25-ВБ	13.09.2023
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-14211	09.12.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-12617	21.11.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-max-x86_64-0-11416	26.10.2022
Astra Linux Special Edition*		195200041-alse-1.7-client-base_orel-	28.09.2022

	x86_64-0-9651	
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8801	07.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8590	01.09.2022
* отечественное производство		