

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО -
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Проректора по учебно-
методической работе
Хакимов Р.М.



«31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

образовательная программа направления подготовки
09.03.01 "Информатика и вычислительная техника"
Блок Б.1.О.27 «Дисциплины (модули)», обязательная часть

Профиль подготовки
Программное обеспечение вычислительной техники и информационных
систем

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения: очная
Курс 1 семестр 1,2

Москва
2021

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 09.03.01 **Информатика и вычислительная техника**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 929 от 19 сентября 2017 г.

Составители рабочей программы: МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность



М.Н. Бархатов

подпись

«22» августа 2021 г.

Ф.И.О.

Дата

Рецензент: МГГЭУ, кандидат педагогических наук, доцент

место работы, занимаемая должность



Руденко И.Л.

Ф.И.О.

«22» августа 2021 г.

Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры(протокол № 1 от «26» августа 2021 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
учебного отдела
«30» августа 2021 г.

Дата



подпись

И.Г.Дмитриева

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета ПМИИ
«30» августа 2021 г.

Дата



подпись

Е.В. Петрунина

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой
«30» августа 2021 г.

Дата



подпись

В.А. Ахтырская

Ф.И.О.

Содержание

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов МГГЭУ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи изучения дисциплины:

- улучшение физической подготовленности и степени совершенства двигательных умений и навыков,
- обеспечение высокого уровня развития жизненных сил
- спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока «Дисциплин (модулей)» Б1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами в пределах школы.

Изучение учебной дисциплины является логическим продолжением процесса физического воспитания, осуществляемого в дошкольных и школьных учреждениях, а также в образовательных структурах среднего специального образования.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни УК-6.2. Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объём учебной дисциплины(модуля).

Объём дисциплины «Информационные технологии в профессиональной деятельности» составляет 2 зачётных единиц/72 часов:

Вид учебной работы	Всего, часов	Очная форма	
		Курс, часов	
	Очная форма	1 курс	
		1 сем	2 сем
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	36	18	18
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	36	18	18
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)			
Лабораторные работы (ЛР)			
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	36	18	18
В том числе, практическая подготовка (СРПП)			
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:			
Контрольная работа			
Курсовая работа			
Зачет		зачёт	зачёт
Экзамен			
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	72 (2 з.е)	36 (1 з.е)	36 (1 з.е)

2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№ раздела	Наименование раздела, тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 раздел	Легкая атлетика	Бег на короткие и средние дистанции, освоение техники низкого старта, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча	Визуальный
2 раздел	Настольный теннис	Подбрасывание мяча обеими сторонами ракетки, подача справа на право и слева на лево, нападающие удары справа и слева, отражающие удары, вращение мяча	Визуальный
3 раздел	Волейбол	Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху, передача мяча снизу, техника подача сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу	Визуальный
4 раздел	Бадминтон	Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа, слева и их сочетания с нижними, плоскими и верхними ударами	Визуальный
5 раздел	Баскетбол	Ведение мяча правой и левой рукой, ведение без зрительного контроля, ведение с изменением высоты отскока, передача мяча на месте, в движении, с отскоком от пола, броски в корзину одной и двумя руками	Визуальный

2.3 Разделы дисциплин и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела	Аудиторная работа		Внеауд. работа	Объем в часах
		Л	ПЗ/ЛР		
		в том числе, ЛПП	в том числе, ПЗПП/ЛРПП	в том числе, СРПП	в том числе, ПП
1	Легкая атлетика		8	8	16
2	Настольный теннис		8	8	16
3	Волейбол		8	8	16
4	Бадминтон		6	6	12
5	Баскетбол		6	6	12
	<i>Итого:</i>		36	36	72

2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий – не предусмотрено учебным планом

**2.5. Планы практических (семинарских) занятий
Очная форма обучения**

№	Наименование тем лекций	Кол-во часов во 2 семестре по видам работы	
		П	в том числе, ЛПП
2 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		8	
РАЗДЕЛ 2. Настольный теннис		8	
РАЗДЕЛ 3. Волейбол		8	
РАЗДЕЛ 4. Бадминтон		6	
РАЗДЕЛ 5. Баскетбол		6	

2.6. Планы лабораторных работ – не предусмотрены учебным планом

2.7. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

№	Название разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Формы контроля
1.	Легкая атлетика	Самостоятельная подготовка	6	ОПК-1	Устный опрос
2.	Настольный теннис	Самостоятельная подготовка	8	ОПК-1	Устный опрос
3.	Волейбол	Самостоятельная подготовка	10	ОПК-1	Устный опрос
4.	Бадминтон	Самостоятельная подготовка	10	ОПК-1	Устный опрос
5.	Баскетбол	Самостоятельная подготовка	10	ОПК-1	Устный опрос

2.8. Планы практической подготовки – не предусмотрены учебным планом

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОВЗ (ПОДА)

При организации обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ (ПОДА) обеспечиваются следующие необходимые условия:

- учебные занятия организуются исходя из психофизического развития и состояния здоровья лиц с ОВЗ совместно с другими обучающимися в общих группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий;

- при организации учебных занятий в общих группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе;

- в процессе образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

- подбор и разработка учебных материалов преподавателями производится с учетом психофизического развития и состояния здоровья лиц с ОВЗ;

- используются элементы дистанционного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;

- при необходимости студенты с инвалидностью и ОВЗ обеспечиваются текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);

- при проверке усвоения материала используются методики, не требующие выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом и речью).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно, др.).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов представляет собой обязательный вид деятельности, обеспечивающий успешное освоение образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Самостоятельная работа в рамках образовательного процесса решает следующие задачи:

- закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по изучаемой дисциплине;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной теоретической, практической и учебно-исследовательской деятельности.

Основными принципами организации самостоятельной работы являются:

- принцип обратной связи, позволяющий осуществлять контроль и коррекцию действий студента;
- принцип развития интеллектуального потенциала студента (формирование алгоритмического, наглядно-образного, теоретического стилей мышления, умений принимать оптимальные или вариативные решения в сложной ситуации, умений обрабатывать информацию);
- принцип обеспечения целостности и непрерывности обучения (предоставление возможности последовательного выполнения заданий в пределах темы, дисциплины).

Основными видами самостоятельной работы по данной дисциплине являются подготовка к практическому занятию, подготовка к контрольной работе, подготовка к тесту, подготовка к экзамену.

Подготовка к практическому занятию требует поиска дополнительной информации по теме, которой будет посвящено занятие, что позволяет глубже разобраться в изучаемых вопросах и сформировать навык самостоятельного информационного поиска и анализа подобранного материала. При подготовке к практическим занятиям студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка:

- внимательно изучить основные вопросы темы практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных учебниках, нормативных документах и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Подготовка к контрольной работе. Контрольная работа проводится после изучения определенной темы (тем) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов студентов на вопросы, которые они получают от преподавателя. Самостоятельная подготовка к контрольной работе включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой;

- повторение учебного материала, полученного при подготовке к практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний.

Подготовка к тестированию. Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся. Задача тестирования - добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к изучению дополнительной литературы. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы, лекционного материала, конспектирование дополнительных источников. Чтение и запоминание текста индивидуально. Желательно сначала прочитать текст целиком, потом выделить в нем главные мысли, разделить текст на части, составить план текста, выделить логическую связь между этими пунктами и потом еще раз перечитать и пересказать.

Подготовка к опросу включает в себя повторение пройденного материала по теме предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Подготовка к зачету с оценкой. Подготовка к зачету с оценкой осуществляется на протяжении всего периода освоения учебной дисциплины, но непосредственную подготовку в период промежуточной аттестации целесообразно осуществлять в два этапа. На первом из разных источников подбирается весь материал, необходимый для развернутых ответов на все вопросы. При ознакомлении с каким-либо разделом учебника рекомендуется прочитать его целиком, стараясь уловить логику и основную мысль автора. При вторичном чтении лучше акцентировать внимание на основных, ключевых вопросах темы. Можно составить краткий конспект, что позволит изученный материал быстро освежить в памяти перед зачетом. Конспектирующему следует выделять понятия, категории, законы, принципы, идеи выводы, факты и т. д. Затем выявляются связи и отношения между этими компонентами текста. Технологические приемы конспектирования: выписки цитат; пересказ своими словами; выделение идей и теорий; критические замечания; уточнения; собственные разъяснения; сравнение позиций; реконструкция текста в виде создания таблиц, рисунков, схем; описание связей и отношений; введение дополнительной информации и др. Хороший конспект отличается краткостью - не более 1/8 первичного текста, целевой направленностью, научной корректностью, ясностью, четкостью, понятностью. Важно отметить сложные и непонятные места, чтобы на консультации задать вопрос преподавателю. На втором этапе по памяти восстанавливается содержание того, что записано в ответах на каждый вопрос.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется посредством текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в ходе проверки отдельных видов самостоятельной работы, выполненной студентами. Промежуточный контроль самостоятельной работы осуществляется в ходе промежуточной аттестации обучающихся.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

Очная форма

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии (методы)	Количество часов
5	Л		
	ПР		
	ЛР		
Итого:			

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.

Входное тестирование- тест

Текущий контроль – визуальный

Промежуточная аттестация – зачет

Для оценки качества усвоения курса используются следующие формы контроля:

- текущий: контроль освоения разделов программы по их окончании;
- промежуточный: предварительная аттестация по итогам посещаемости занятий;

Оценка «зачтено» выставляется при условии:

1. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке с суммарным количеством баллов не менее 18;
2. Посещения 75% от общего числа занятий в семестре.

Оценка «не зачтено» выставляется при не выполнении одного из перечисленных выше условий.

Студенты пропустившие по болезни более половины занятий могут получить оценку «зачтено» по итогам написания реферата и ответов на вопросы по выбранной теме (список рефератов прилагается).

6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

1. Понятие здоровья, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.
2. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия).
3. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Что понимается под правильной осанкой, с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
9. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
10. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
11. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
12. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.
13. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
14. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

15. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
16. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
17. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.
18. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.
19. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.
20. Физкультурные минутки, физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются.
21. Олимпийские игры (девиз, эмблема, флаг).
22. Виды упражнений (статические, динамические).
23. Общие требования безопасности при проведении занятия в зале.
24. Осанка. Значение правильной осанки. Нарушения осанки. Упражнения для коррекции осанки.
25. ЧСС (способы подсчета, max.ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.
26. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.
27. Комплекс упражнений при утомлении глаз.
28. ОДА (Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц).
29. Принцип построения урока, из каких частей состоит урок.
30. Оздоровительный бег.
31. Влияние оздоровительного плавания на организм человека.
32. Влияние ходьбы на лыжах на организм человека.
33. Физическая работоспособность и методы ее оценки.
34. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.
35. Физическая культура и устойчивость к стрессам.
36. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.
37. Особенности занятий физической культурой женщин с учетом фаз менструального цикла.
38. Двигательный режим женщин во время беременности.
39. Физические упражнения с грудными детьми и в возрасте до трех лет.
40. Физическая культура для снижения веса тела.
41. Гиподинамия. Изменения в организме под воздействием ее.
42. Влияние парной бани на организм, правила ее посещения.
43. Основы сбалансированного питания.
44. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.
45. Классификация лыжных ходов, способы передвижения на лыжах.

6.3 Курсовая работа – не предусмотрена.

6.4. Вопросы к зачету – не предусмотрены.

6.5 Экзамен – не предусмотрен.

6.6. Контроль освоения компетенций

Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература.

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

7.2. Дополнительная литература.

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>

3. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>

4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

7.5 Методические указания и материалы по видам занятий

1. Электронная библиотека «Знаниум»: <https://znanium.com/>
2. Электронная библиотека «Юрайт»: <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека «Elibrary.ru»: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронная библиотека РГБ. <https://www.rsl.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Обязательные тесты по общей физической подготовленности.

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м (сек.)	М	13,2 и меньше	13,3 – 13,7	13,8 – 14,2	14,3 – 14,7	14,8 и больше
		Ж	15,7 и меньше	15,8 – 16,3	16,4 – 16,9	17,0 – 17,5	17,6 и больше
2	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	60 и больше	50-59	40-49	30-39	29 и меньше
		Ж	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	18 и более	14-17	10-13	6-9	5 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	21 и более	16-20	11-15	6-10	5 и меньше
4	2000 м бег (мин, сек.)	М	8,00 и меньше	8,01-9,00	9,01- 10,00	10,01- 11,00	11,01 и больше
	1000 м бег (мин, сек.)	Ж	4,30 и меньше	4,31-5,00	5,01-5,30	5,31-6,00	5,01 и больше
5	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	М	60 и более	54-59	48-53	42-47	36-41
		Ж	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
6	Прыжок в длину с места (см)	М	246 и больше	231-245	215-230	200-215	199 и меньше
		Ж	221 и больше	201-220	181-200	166-180	165 и меньше
7.	Челночный бег	М	6,9 и <	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5-8,9
		Ж	8,0 и >	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1-9,5	9,6-10,0

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п.п.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования и технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные: набивные мячи, гимнастические палки, прыгалки, маты, индивидуальные коврики, теннисные столы, ракетки
2	Тренажерный зал №510	Механические тренажеры – семь различных конструкций для развития силы: гриф с набором «блинов», разборные гантели, пирамида с гантелями
3	Тренажерный зал №501	Степ-платформы, электромеханические тренажеры – беговые дорожки-2, велотренажер – 3, эллипсоид – 1, зеркала во всю стену и шведская стенка.
4	Мягкий зал №506	Маты по всей площади зала, шведская стенка, утяжелители, гантели, фитболлы – 10 штук
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота

