МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

Факультет искусств

Кафедра физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Е. Поверинов

« 31 »августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки –53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

Направленность (профиль) – Оркестровые народные инструменты

Квалификация выпускника – Артист ансамбля. Артист оркестра. Концертмейстер. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель (Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты)

Академический бакалавриат

Чебоксары - 2017

Рабочая программа основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-исполнительское искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 1010.

*СОСТАВИТЕЛИ:*

Доцент Н. Н. Пьянзина

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта А. Х. Ермолаев

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта «28» августа 2017 г., протокол № 1.

**1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** – формирование у студентов отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

-совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

**2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО**

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины» (модули) учебного плана по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство.

Свои образовательные и развивающие функции данная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на базе знаний, умений и владений, полученных обучающимися в ходе освоения дисциплин: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Безопасность жизнедеятельности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его работоспособности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО**

В процессе освоения данной дисциплины, обучающиеся формируют следующие компетенции и демонстрирует соответствующие им результаты обучения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Компетенция по ФГОС** | **Основные результаты обучения** |
| **ОК-7** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Знать** влияние физической культуры и спорта на развитие человека и подготовку специалиста, простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности. |
| **Уметь** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| **Владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

**4. Структура и содержание дисциплины**

***4.1. Структура дисциплины***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** | **Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК**) | **Форма текущего контроля** |
| 1. | Раздел 1. Теоретический | Теоретический раздел необходим для накоплений знаний по истории и современным вопросам физической культуры, методологии развития физических качеств. Формируется мировоззрение и отношение к физической культуре на основе исторического материала и новейших научных открытий в этой области. Материал предусматривает овладения студентами системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, социальной и профессиональной деятельности | ОК-7 | Задания, вопросы к практическим занятиям |
| 2. | Раздел 2. Практический | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладения методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретения в ней личного опыта, обеспечивая возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Обеспечение не обходимой двигательной активности и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретения опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков. Обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств студентов. Развитие физических качеств, обучение новым двигательным навыкам, профессионально-прикладной направленности.  Приобретение знаний и навыков в оценке физической работоспособности, функционального состояния, само- и взаимоконтроля во время выполнения физических упражнений | ОК-7 | Задания, контрольные упражнения |

***4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы занятий** | **Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде** | | | | **Самостоятельная работа** | | **Всего часов** | **Из них в интерактивной форме** |
| **Лекции** | **Практические занятия** | **Лабораторные занятия** | **Контроль самостоятельной работы** |
| Семестр 1 | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Теоретический | | | | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества | 2 |  |  | 2 | 2 | | 6 |  |
| 2 | Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | 2 |  |  |  | 2 | | 4 |  |
| 3 | Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры | 2 |  |  |  | 1 | | 3 |  |
| 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни студента | 2 |  |  |  | 1 | | 3 |  |
| 5 | Тема 5. Средства и методы физической культуры | 2 |  |  |  | 2 | | 4 |  |
| 6 | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 2 |  |  |  | 2 | | 4 |  |
| 7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |  |  |  | 2 | | 4 |  |
| 8 | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 |  |  |  | 2 | | 4 |  |
| Раздел 2. Практический | | | | | | | | | |
| 9 | Тема 1. Бег на короткие дистанции |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 10 | Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 11 | Тема 3. Прыжки в длину с разбега |  | 1 |  |  | 1 | 2 | |  |
| 12 | Тема 4. Метание спортивного снаряда |  | 1 |  |  | 1 | 2 | |  |
| 13 | Тема 5. Техника игры в волейбол |  | 1 |  |  | 2 | 3 | | 1 |
| 14 | Тема 6. Техника игры в футбол |  | 1 |  |  | 2 | 3 | | 1 |
| 15 | Тема 7. Техника игры в баскетбол |  | 1 |  |  | 2 | 3 | | 1 |
| 16 | Тема 8. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б) |  | 2 |  |  |  | 2 | | 1 |
| 17 | Тема 9. Развитие общей выносливости. |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 18 | Тема 10. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 1 |  |  | 1 | 2 | |  |
| 19 | Тема 11. Развитие силовых качеств |  | 1 |  |  | 1 | 2 | |  |
| 20 | Тема 12. Техника классических ходов. |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 21 | Тема 13. Техника коньковых ходов |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 22 | Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
| 23 | Тема 15. Ходьба на лыжах |  | 1 |  |  | 2 | 3 | |  |
|  | **Зачет** |  | | | | |  | |  |
|  | **Итого, час.** | **16** | **16** |  | **2** | **38** | **72** | | **4** |
|  | **Итого, з.е.** |  |  |  |  |  | **2** | |  |

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

***Объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | ***Темы занятий*** | **Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде** | | | | **Самостоятельная работа** | **Всего часов** | | **Из них в интерактивной форме** |
| **Лекции** | **Практические занятия** | **Лабораторные занятия** | **Контроль самостоятельной работы** |
| Семестр 1 | | | | | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества | | 2 |  |  |  | 2 | 4 | | 2 |
| 2 | Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 3 | Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни студента | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 5 | Тема 5. Средства и методы физической культуры | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 6 | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 8 | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | |  |  |  |  | 2 | 2 | |  |
| 9 | Тема 9. Бег на короткие дистанции | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 10 | Тема 10. Бег на средние, длинные дистанции | | 2 |  |  | 3 | 3 | 8 |  | |
| 11 | Тема 11. Прыжки в длину с разбега | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 12 | Тема 12. Метание спортивного снаряда | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 13 | Тема 13. Техника игры в волейбол | |  |  |  |  | 3 | 3 | 1 | |
| 14 | Тема 14. Техника игры в футбол | |  |  |  |  | 3 | 3 | 1 | |
| 15 | Тема 15 Техника игры в баскетбол | |  |  |  |  | 3 | 3 | 1 | |
| 16 | Тема 16. Двухсторонняя игра (ф/б, в/б, б/б) | |  |  |  |  | 3 | 3 | 1 | |
| 17 | Тема 17. Развитие общей выносливости. | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 18 | Тема 18. Развитие скоростно-силовых качеств | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 19 | Тема 19. Развитие силовых качеств | |  |  |  |  | 3 | 3 |  | |
| 20 | Тема 20. Техника классических ходов. | |  |  |  |  | 4 | 4 |  | |
| 21 | Тема 21. Техника коньковых ходов | |  |  |  |  | 4 | 4 |  | |
| 22 | Тема 22. Техника подъемов, спусков на лыжах | |  |  |  |  | 4 | 3 |  | |
| 23 | Тема 23. Ходьба на лыжах | |  |  |  |  | 4 | 4 |  | |
|  | **Зачет** | |  | | | | |  |  | |
|  | **Итого, час.** | | **4** |  |  | **3** | **65** | **72** | **2** | |
|  | **Итого, з.е.** | |  |  |  |  |  | **2** |  | |

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

***4.3. Темы занятий и краткое содержание***

**Семестр 1.**

**Раздел 1. Теоретический**

*Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества*

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическое воспитание как элемент физической культуры, цели и задачи. Спорт как составной элемент физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

*Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту*

1. Ценности физической культуры.

2. Физическая культура личности.

Духовные ценности физической культуры. Материальные ценности физической культуры. Понятие «личная физическая культура». Основные признаки личной физической культуры. Классификация взаимосвязанных групп ценностей физической культуры.

*Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры*

1.Организм человека как единая само развивающая и саморегулирующая (биологическая система).

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Возбуждение и торможение, основные закономерности формирования двигательных умений и навыков. Сущность и структура адаптации к физическим нагрузкам.

*Тема 4. Основы здорового образа жизни студента*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

2Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Тема 5.* *Средства и методы физического воспитания*

1. Средства физической культуры.

2. Методы физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

*Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

*Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

1.Формы и содержание самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

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

*Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

1*.* Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства.

2. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи**.** Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

**Раздел 2. Практический**

*Занятие 1. Тема 1. Бег на короткие дистанции.*

1. Изучение техники низкого старта.

2. Техника бега на короткие дистанции.

3. Бег по дистанции. Финиширование.

*Тема 2. Бег на средние, длинные дистанции.*

1. Изучение техники старта, бега по дистанции, финиша.

2. Развитие скоростной выносливости.

3. Развитие общей выносливости.

*Занятие 2. Тема 3. Прыжки в длину с разбега*

1. Техника разбега и отталкивания.

2. Техника «полета», приземления.

*Тема 4. Метание спортивного снаряда.*

1. Изучение техники метания теннисного мяча.

2. Изучение техники метания гранаты (разбег, финальные усилие).

*Занятие3. Тема 5. Техника игры в волейбол*

1. Изучение техники подачи мяча с низу.

2. Техника приема и передачи мяча.

*Тема 6. Техника игры в футбол*

1. Передача и прием мяча.

2. Игра головой.

3. Игра вратаря.

*Занятие 4. Тема 7. Техника игры в баскетбол.*

1. Передача и прием мяча.

2. Ведение мяча.

3. Броски по кольцу.

*Тема 8. Двухсторонняя игра.*

1. Игра в футбол.

2. Игра в волейбол.

3. Игра в баскетбол.

*Занятие 5. Тема 9. Развитие общей выносливости.*

1. Длительный бег по ровной местности.

2. Бег по пересеченной местности.

*Занятие 6. Тема 10. Развитие скоростно - силовых качеств.*

1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Интервальная тренировка.

3. Переменная тренировка.

*Тема 11. Развитие силовых качеств.*

1. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.

2. Упражнения на развития брюшного пресса, спины.

3. Упражнения на развитие нижних конечностей.

*Занятие 7. Тема 12. Техника классических ходов.*

1. Техника лыжных ходов: попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов.

2. Техника свободного хода.

*Тема 13. Техника коньковых ходов.*

1. Изучение техники коньковых ходов.

2. Прохождение дистанции классическим и коньковым ходом.

*Занятие 8. Тема 14. Техника подъемов, спусков на лыжах.*

1. Техника подъема скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».

2. Изучение техники спусков.

*Тема 15. Ходьба на лыжах.*

1. Ходьба на лыжах с использованием элементов классического и конькового ходов.

**5. Образовательные технологии**

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

лекции – для изложения нового материала может использоваться интерактивная форма проведения занятия, а именно – разбор моделей прогнозирования, обсуждение актуальных научно-исследовательских работ по философии;

практические занятия - в ходе интерактивных занятий проводится коллективное обсуждение и разбор конкретных ситуаций и дискуссии по применению философии методов исследования;

применение мультимедийных средств (электронные доски, проекторы) – для повышения качества восприятия изучаемого материала;

контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

***6.1. Примерный перечень вопросов к зачету****.*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. .Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.
30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
34. Спортивные игры в физическом воспитании.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | **Юноши** | | |
|  | **Результат** | **Критерии оценивания** |  | **Результат** | **Критерии оценивания** |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 см  160 см  170 см  180 см  195 см | 1  2  3  4  5 | Прыжки в длину с места | 210 см  215 см  220 см  230 см  240 см | 1  2  3  4  5 |
| Поднимание и опускание туловища | 20 раз  30 раз  40 раз  50 раз  60 раз | 1  2  3  4  5 | Поднос ног к перекладине | 5 раз  7 раз  9 раз  12 раз  15 раз | 1  2  3  4  5 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 6 раз  8 раз  11 раз  14 раз  16 раз | 1  2  3  4  5 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | 5 раз  7 раз  9 раз  12 раз  15 раз | 1  2  3  4  5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см) | 6 см  8 см  12см  15 см  18 см | 1  2  3  4  5 | Подтягивание на перекладине | 5 раз  7 раз  9 раз  12 раз  15 раз | 1  2  3  4  5 |

**Критерии получения зачета по дисциплине:**

Студенты, выполнившие учебную программу, в 1 семестре сдают зачет, который предусматривает выполнение следующих требований:

- посещение учебных (практических) занятий;

- выполнение 4 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 12 баллов.

- сдача теоретического зачета.

Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посетил учебные занятия; сдал 4 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 12 баллов; сдал теоретический зачет.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, сдал 4 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно менее, чем на 12 баллов; не сдал теоретический зачет.

***6.2. Примерный перечень вопросов к экзамену***

Экзамен не предусмотрен.

***6.3*. *Темы курсовых работ (проектов)***

Курсовые работы не предусмотрены.

***6.4.******Расчетно-графические работы***

Расчетно-графические работы не предусмотрены.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

***7.1. Рекомендуемая основная литература****.*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | Название |
|  | Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 c. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> – ЭБС «IPRBooks» |
|  | Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html> – ЭБС «IPRBooks» |

***7.2. Рекомендуемая дополнительная литература****.*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | Название |
|  |  |
|  | Ермолаев А.Х. Спортивная психотехника становления личностных сил человека в условиях высшей и средней школы: Учебное пособие./ А.Х. Ермолаев. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2016. – 84 с. |
|  | Маркиянов О.А. Физическая культура в вузе. Текст лекций / О.А. Маркиянов, Орлов А.И., Т.А. Трофимова - Чуваш.ун-т. Чебоксары 2001. – 130с. |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов юридического факультета: методические указания / Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова ; сост.: Маркиянов О. А., Устюжанин Н. Н., Лукутин А. А. и др. ; отв. ред. Маркиянов О. А. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2002. - 48с. |
| 4. | Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федера-ции на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г. |
| 5. | Титов В.А. Основы физкультурно-спортивных знаний студентов высших учебных заведений : учебное пособие для вузов / В.А. Титов, О.А. Маркиянов – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2007. – 152 с. |
| 6. | Физическая культура: текст лекций /В.Ф. Тихонов, А.Х. Ермолаев, О.Б. Колесникова, Л.А. Яковлева. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.гос. ун-та, 2015– 92 с. |
| 7. | ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ». |

*Специальная литература для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | Название |
| 1. | Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.– (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1. – ЭБС «Юрайт». |
| 2. | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1. – ЭБС «Юрайт». |

7.3. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы, интернет-ресурсы

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Перечень** |
|  | Пакет офисных программ Microsoft Office |
|  | Пакет офисных программ OpenOffice |
|  | Операционная система Windows |
|  | Справочная правовая система «Консультант Плюс» |
|  | Справочная правовая система «Гарант» |
|  | |
|  | Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.chuvsu.ru |
|  | Электронно-библиотечная система IPRBooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru |
|  | Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru |
|  | ЭБС «Издательство «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/ |
|  | Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/ |
|  | |
|  | Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ |
|  | Сайт Министерства образования РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mon.gov.ru |
|  | Сайт российского журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.teoriya.ru |
|  | Единое окно к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru |
|  | Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsl.ru |
|  | Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru |
|  | Сайт Министерства физической культуры и спорта ЧР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// http://sport.cap.ru |

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для лекционных занятий по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом (АРМ) преподавателя, обеспечивающим тематические иллюстрации и демонстрации, соответствующие программе дисциплины в составе:

* ПЭВМ с доступом в Интернет (операционная система, офисные программы, антивирусные программы);
* мультимедийный проектор с дистанционным управлением
* настенный экран;

Учебные аудитории для практических и самостоятельных занятий по дисциплине оснащены АРМ преподавателя и пользовательскими АРМ по числу обучающихся, объединенных локальной сетью («компьютерный» класс), с возможностью подключения к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

**Спортивные сооружения со специализированным оборудованием**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Спортивные сооружения | Спортивный инвентарь | Наглядные пособия |
| 1 | Спортивный зал, корпус «Г», Московский проспект 15 | 450 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 14 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта.  Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям. |
| 2 | Спортивный зал, корпус «Е», Московский проспект 29 | 288 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта.  Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям |
| 3 | Спортивный зал, корпус «М», Московский проспект 45 | 450 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 6 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 шт, брусья параллельные, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта.  Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям |
| 4 | Спортивный зал учебно-спортивного комплекса, Университетская 38 | 1260 кв. м. Баскетбольные щиты 4 шт., гимнастические стенки 1 шт., волейбольная сетка 2 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта. |
| 5 | Спортивный зал учебно-спортивного комплекса, Университетская 38 | 1056 кв. м. Баскетбольные щиты 8 шт., футбольные ворота 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта.  Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям |
| 6 | Спортивный зал учебно-спортивного комплекса Университетская 38 | 336 кв. м. Борцовский ковер 1 шт. 144 кв. м., силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта |
| 7 | Тренажёрный зал корпус «М», Московский проспект 45 | 144 кв. м. Силовые тренажеры, гири, гантели, гимнастическая стенка 4 шт., перекладина | Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта |
| 8 | Лыжная база корпус «М», Московский проспект 45 | Лыжные комплекты 150 шт. |  |
| 9 | Лыжная база корпус №2, Университетская 38 | Лыжные комплекты 72 шт. |  |
| 10 | Открытая спортивная площадка, корпус «М», Московский проспект 45 | 2400 кв. м. Беговая дорожка 200 м, футбольная площадка с воротами, уличные спортивные снаряды |  |
| 11 | Открытая площадка для минифутбола с искусственным покрытием, корпус «Е», Московский проспект 29 | 924 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные |  |
| 12 | Открытая футбольная площадка, корпус «Г», Московский проспект 15 | 1000 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные |  |

**9. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: основная, подготовительная, специальная и группа лечебной физической культуры (ЛФК). К группе ЛФК относятся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

* в печатной форме увеличенным шрифтом;
* в форме электронного документа;
* в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
* в печатной форме на языке Брайля;
* индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика;
* индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

* в печатной форме;
* в форме электронного документа;
* видеоматериалы с субтитрами;
* индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика;
* индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

* в печатной форме;
* в форме электронного документа;
* в форме аудиофайла;
* индивидуальные задания.

Обучение по физической культуре и спорту инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

В зависимости от характера заболевания обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- лекционные занятия по тематике здорового образа жизни;

- подготовка рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

Специальные условия для занятия физической культурой и спортом предоставляются обучающимся на основании личного заявления и рекомендаций медицинских учреждений, содержащих сведения о медицинских ограничениях и необходимости создания соответствующих условий.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.

**10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа определяется спецификой дисциплины и методикой ее преподавания, временем, предусмотренным учебным планом, а также ступенью обучения, на которой изучается дисциплина.

Для самостоятельной подготовки можно рекомендовать следующие источники: конспекты лекций и/или практических и лабораторных занятий, учебную литературу соответствующего профиля.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля и критерии оценки.

**Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

**Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Экзамен не предусмотрен.

**Методические рекомендации по оформлению курсовой работы / проекта**

Курсовые работы не предусмотрены.

**Лист дополнений и изменений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Прилагаемый к Рабочей программе дисциплины документ, содержащий текст обновления** | **Решение кафедры** | | **Подпись**  **заведующего**  **кафедрой** | **И.О. Фамилия заведующего**  **кафедрой** |
| **Дата** | **Протокол №** |
| 1. | Приложение № 1 о внесении изменений в п. 7.1. Рекомендуемая основная литература, п.7.2. Рекомендуемая дополнительная литература | 31.08.2018 | 1 |  |  |
| 2. | Приложение № 2 о внесении изменений в п. 7.3. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы, интернет-ресурсы | 31.08.2018 | 1 |  |  |

Приложение № 1 о внесении изменений в п. 7.1. Рекомендуемая основная литература

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Название** |
|  | Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 c. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> – ЭБС «IPRBooks» |
|  | Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 392 c. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html> – ЭБС «IPRBooks» |

п.7.2. Рекомендуемая дополнительная литература

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Название** |
|  | Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.– (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1. – ЭБС «Юрайт». |
|  | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1. – ЭБС «Юрайт». |

Приложение № 2 о внесении изменений в п. 7.3. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы, интернет-ресурсы

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Перечень программного обеспечения и профессиональных баз данных,** |
|  | Пакет офисных программ Microsoft Office |
|  | Пакет офисных программ OpenOffice |
|  | Операционная система Windows |
|  | Справочная правовая система «Консультант Плюс» |
| **Перечень информационных справочных систем** | |
|  | Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.chuvsu.ru |
|  | Электронно-библиотечная система IPRBooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru |
|  | Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru |
|  | ЭБС «Издательство «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/ |
|  |  |
| **Перечень интернет-ресурсов** | |
|  | Единое окно к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru |
|  | Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsl.ru |
|  | Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru |
|  | Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru |