

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ»
Факультет дизайна

Кафедра Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
к.ф.н., доцент
М.К. Ясенко
« » 2022 г.

Б1.Б.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

рабочая программа дисциплины
для обучающихся направления подготовки
54.03.01 Дизайн
направленность (профили) «Графический дизайн»,
«Дизайн костюма», «Дизайн среды»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения (очная, очно-заочная)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01E9C3C6006DAF30804219E4D75F068CD2
Владелец: Егоров Алексей Анатольевич
Действителен: с 16.12.2022 до 16.03.2024

Москва
2022

Рабочая программа разработана на кафедре Гуманитарных и социально-экономических дисциплин преподавателем Щербининым М.Ю.

«26» августа 2022

(личная подпись разработчика)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2020 г., № 1015.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Зав. кафедрой, к.ф.н., доцент. Т.А. Чикаева

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета МХПИ протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

Согласовано:

Ученый секретарь, к.ф.н., доцент Т.А. Чикаева

Декан факультета дизайна, доцент В.М. Мирошникова

Рецензенты

В.А. Головина, к.псх.н, заслуженный работник физической культуры, МС СССР по спортивной гимнастике, вице-президент Федерации спортивной и фитнес-аэробики г. Москвы зав. кафедрой физического воспитания РХТУ им. Д.И. Менделеева

О.В. Рогачев, генеральный директор ООО «Почерк Мастера»

А.И. Краснов, генеральный директор ООО «Проектное бюро «ГрандВилль»

А.Г. Трушин, генеральный директор ООО «А.Т.С.Т.»

Содержание

| | | |
|-----|---|--------------------------|
| 1 | Цель и задачи дисциплины..... | |
| 2 | Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | |
| 3 | Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... | |
| 4 | Объём, структура и содержание дисциплины | |
| 4.1 | Содержание разделов дисциплины..... | |
| 4.2 | Объём дисциплины и виды учебной работы..... | |
| 4.3 | Структура дисциплины..... | |
| 5 | Образовательные технологии..... | |
| 6 | Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | |
| 6.1 | Оценочные средства для текущего контроля | |
| 6.2 | Оценочные средства для промежуточной аттестации | |
| 7 | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | |
| 7.1 | | Основная литература..... |
| 7.2 | Дополнительная литература..... | |
| 7.3 | Периодические издания..... | |
| 7.4 | Интернет-ресурсы..... | |
| 7.5 | Методические указания к практическим занятиям | |
| 7.6 | Методические указания к самостоятельной работе..... | |
| 7.7 | Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий | |
| 8 | Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| 9 | Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | |
| 10 | Воспитательная работа..... | |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается студентами, обучающимися по направлению подготовки бакалавров «Дизайн» (профили: Графический дизайн, Дизайн среды, Дизайн костюма, Медиа-арт), входит в Блок 1 Дисциплины (модули) и является дисциплиной обязательной части.

Учебным планом также предусмотрены элективные курсы по физической культуре.

Изучение дисциплины базируется на компетенциях, приобретённых студентами во время получения предыдущего уровня образования.

Компетенции, приобретённые в результате изучения дисциплины, являются базовыми для освоения формирования и развития профессиональной личности студента.

«Физическая культура и спорт» представлена не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития личности. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и

профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Дисциплины. Модули».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Физическая культура тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 1) принципы и нормы здорового образа жизни;
- 2) методику выполнения физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 3) основы поддержания социальной и профессиональной активности инвалидов и лиц с ОВЗ.

Уметь

- 1) вести здоровый образ жизни, своевременно применять меры, устраняющие угрозу здоровью;
- 2) регулярно поддерживать необходимый уровень физической подготовки и заниматься избранным видом спорта

Владеть

навыком организовывать мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в организации

Форма аттестации — зачёт

4. ОБЪЁМ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Часть 1.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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. Участие в спортивных соревнованиях.

История йоги. Основные асаны. Методика занятия йогой.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Йога как спорт и система оздоровления организма. Направления йоги.

Особенности занятий гимнастикой.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста-дизайнера; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Рекомендуемые методико-практические занятия

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (фитнесс-упражнения, йога, гимнастика, физические упражнения на развитие отдельных групп мышц).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

8. Основы методики организации фитнес-занятий и занятий йогой.

9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе определяются вузом в соответствии с профилем основной образовательной программы.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются физические упражнения на развитие отдельных групп мышц, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Студенты, освобожденные от практических занятий, дополнительно пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой Гуманитарных и социально-экономических дисциплин для студентов по видам спорта (йога, гимнастика, фитнес), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачёт/зачёты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

4.2. Объём дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Объём и виды учебной работы по дисциплине по ОФО

| Вид работы | Трудоемкость, часов (зач.ед./ ак. часы) | | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 8 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы) | 72/2 | | | | | | | | 72/2 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего | 36 | | | | | | | | 36 |
| Аудиторная работа, всего: | 36 | | | | | | | | 36 |
| <i>Лекции (Л)</i> | | | | | | | | | |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | 36* | | | | | | | | 36* |
| Самостоятельная работа в семестре, всего: | | | | | | | | | |
| Реферат (Р) | 24 | | | | | | | | 18 |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям) | 12 | | | | | | | | 18 |
| Вид итогового контроля по дисциплине | зач. | | | | | | | | зач. |

Таблица 2. Объём и виды учебной работы по дисциплине по ОЗФО

| Вид работы | Трудоемкость, часов (зач.ед./ ак. часы) | | | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 8 сем | 9 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы) | | | | | | | | 72/2 | | 72/2 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего | | | | | | | | 36 | | 36 |
| Аудиторная работа, всего: | | | | | | | | 18 | | 36 |
| <i>Лекции (Л)</i> | | | | | | | | | | |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | | | | | | | | 18* | | 36* |
| Самостоятельная работа в семестре, всего: | | | | | | | | | | |
| Реферат (Р) | | | | | | | | 18 | | 18 |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям) | | | | | | | | 36 | | 36 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----|-----|
| Вид итогового контроля по дисциплине | | | | | | | | зач | зач |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----|-----|

* часы и интерактивной форме.

Примерные формы выполнения самостоятельной работы: подготовка сообщений к выступлению на семинаре, подготовка рефератов, докладов; тестирование и др.

Конкретные задания для самостоятельной работы для каждой группы студентов, формируются преподавателем самостоятельно с учётом уровня подготовки группы, профиля основной образовательной программы, формы обучения, реализуемых в МХПИ научных и творческих проектов.

4.3. Структура дисциплины

Таблица 3. Структура дисциплины для ОФО

| № | Наименование раздела (темы) | Всего часов | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Виды текущего контроля | Формируемые и развиваемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------|-------------------|-----|------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | Всего | Аудиторная работа | | | | |
| | | | | Лек. | ПЗ* | | | |
| 1 | Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 4 | 2 | | 2 | 2 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 4 | 2 | | 2 | 2 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 4 | Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|--|----|----|---|------|
| | работоспособности. | | | | | | | |
| 5 | Тема 5. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 6 | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 7 | Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 8 | Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 9 | Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| 10 | Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 | 4 | | 4 | 4 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | УК-7 |
| | Итого | 72 | 36 | | 36 | 36 | | |

Таблица 4. Структура дисциплины для ОЗФО

| № | Наименование раздела (темы) | Всего часов | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Виды текущего контроля | Формируемые и развиваемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------|-------------------|-----|------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | Всего | Аудиторная работа | | | | |
| | | | | Лек. | ПЗ* | | | |
| 1 | Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 4 | 1 | | 1 | 3 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 4 | 1 | | 1 | 3 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 4 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 5 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 6 | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание, обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |

| | | | | | | | | |
|----|--|----|----|--|----|----|---|------|
| 7 | Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 8 | Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 9 | Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| 10 | Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 | 2 | | 2 | 6 | Заслушивание обсуждение докладов, сообщений, практические задания | ОК-8 |
| | Итого | 72 | 18 | | 18 | 54 | | |

Таблица 5

Тематический план учебно-тренировочных занятий . ОФО

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Коды формируемых компетенций | Практ. занятия | Всего |
|-------|--|------------------------------|----------------|-------|
| 1. | Фитнесс в комплексной системе оздоровления организма. | УК -7 | 8 | 8 |
| 2. | Йога | | 8 | 8 |
| 3. | Физические упражнения на развитие отдельных групп мышц. Гимнастика | | 8 | 8 |
| 4. | Лечебно-профилактическая физкультура | | 6 | 6 |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 6 | 6 |
| ИТОГО | | | 36 | 36 |

Таблица 6

Тематический план учебно-тренировочных занятий . ОЗФО

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Коды формируемых компетенций | Практ. занятия | Всего |
|-------|--|------------------------------|----------------|-------|
| 6. | Фитнесс в комплексной системе оздоровления организма. | УК -7 | 4 | 4 |
| 7. | Йога | | 4 | 4 |
| 8. | Физические упражнения на развитие отдельных групп мышц. Гимнастика | | 4 | 4 |
| 9. | Лечебно-профилактическая физкультура | | 4 | 4 |
| 10. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 2 | 2 |
| ИТОГО | | | 18 | 18 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При организации обучения по дисциплине, используются следующие образовательные технологии

1. Практическое занятие в форме практикума
2. Практическое занятия в форме презентации
3. Спортивное соревнование
4. Спортивная игра

Лицам с ОВЗ и инвалидам предоставляется возможность проведения занятий по физической культуре и спорту по настольным интеллектуальным играм: шашки, шахматы

Качество усвоения содержания дисциплины, уровень сформированности компетенций может проводиться форме

1. Заслушивание докладов, сообщений
2. Выполнение нормативов
3. Выполнение заданий
4. Подготовка и защита рефератов

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль знаний осуществляется на каждом занятии. Промежуточная аттестация в форме зачёта проводится в период сессии. Реализуется рейтинговая 100 балльная система оценки. Для допуска к аттестации необходимо набрать не менее 51баллов.

Выполнение упражнений

Выполнение нормативов
Презентации по видам спорта
Презентации по вопросам здорового образа жизни
Обсуждение актуальных проблем физической культуры и спорта
Особенности занятий физической культурой и спортом для инвалидов и лиц с ОВЗ
Адаптивная физическая культура
Производственная гимнастика

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ РЕФЕРАТОВ

- 1 История возникновения физической культуры.
- 2 История возникновения Олимпийских Игр.
- 3 Олимпийские игры Афины 2004
- 4 Легкая атлетика – королева спорта. История. Многообразие видов.
- 5 Борьба . История возникновения . Различие видов.
- 6 Бокс. История .Правила поединка
- 7 Тяжелая атлетика. Правила состязаний
- 8 Восточные единоборства.
- 9 Интеллектуальные виды спорта. Шахматы, нарды ,шашки и т.д.
- 10 Автоспорт, мотоспорт.
- 10 Яхтенный и парусный спорт
- 11 Гребля.
- 12 Плавание, прыжки в воду, синхронное плавание
- 13 Спортивная гимнастика
- 14 Художественная гимнастика
- 15 Волейбол и пляжный волейбол
- 16 Баскетбол
- 17 Футбол (минифутбол)
- 18 Хоккей (с шайбой / на траве)
- 19 Регби / американский футбол
- 20 Теннис (большой / настольный)
- 21 Ручной мяч / водное поло
- 22 Конный спорт
- 23 Парашютный спорт
- 24 Лыжный спорт
- 25 Горные лыжи / сноуборд
- 26 Прыжки с трамплина
- 27 Санный спорт
- 28 Фигурное катание
- 29 Биатлон
- 30 Альпинизм / скалолазание
- 31 Бодибилдинг
- 32 Велоспорт

- 33 Прыжки на батуте
- 34 Скейтбординг / моунтанбайк
- 35 Стрельба
- 36 Фехтование
- 37 Спортивные танцы
- 38 Дайвинг
- 39 Оздоровительная восточная гимнастика
- 40 Аэробика
- 41 Акваэробика
- 42 Культуризм
- 43 Стречинг/Шейпинг

6.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Проверяемые компетенции УК-7

Подготовьте аргументированный развёрнутый план рассуждения на одну из следующих вопросов:

1 Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.

2 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3 Социальные функции физической культуры и спорта.

4 Современное состояние физической культуры и спорта в мире и в России.

5 Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7 Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

8 Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

9 Основные положения организации физического воспитания в вузе.

10 Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система.

11 Анатомия, морфология. Физиологические и биохимические реакции организма.

12 Функциональные системы организма.

13 Внешняя среда и ее воздействие на организм, и его жизнедеятельность.

14 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

15 Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

16 Биологические ритмы и работоспособность.

17 Гипокенезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

18 Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.

19 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.

- 20 Образование двигательного навыка.
- 21 Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 22 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 23 Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние.
- 24 Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
- 25 Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
- 26 Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
- 27 Отношение к здоровью, его самооценка. Критерии здоровья.
- 28 Способы улучшения здоровья в условиях вуза.
- 29 Признаки усталости, утомления, их причины и профилактика.
- 30 Особенности использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
- 31 Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
- 32 Методические принципы физического воспитания: доступность, сознательность, активность, систематичность, динамичность.
- 33 Методы физического воспитания: регламентированных упражнений, игровой метод, соревновательный метод.
- 34 Этапы обучения движениям: ознакомление, разучивание, формирование двигательного навыка.
- 35 Воспитание физических качеств – выносливости, силы.
- 36 Воспитание гибкости.
- 37 Воспитание быстроты, ловкости.
- 38 Цели и задачи Общей Физической Подготовки.
- 39 Спортивная подготовка
- 40 Коррекция фигуры и развитие определенных качеств при помощи специальных тренировок.
- 41 Формы занятий физической культурой (урочные формы, индивидуальные занятия, самодеятельные групповые занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники).
- 42 Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- 43 Самоконтроль за интенсивностью занятий. ЧСС, ПАНО.
- 10 Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 11 Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 12 Определение понятия спорт. Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 13 Массовый спорт. Его цели и задачи..

- 14 Спорт высших достижений. Национальные виды спорта.
- 15 Студенческий спорт. Универсиады. Внутривузовские соревнования.
- 16 Оздоровительные системы физического воспитания.
- 17 Физическая культура в вузе.
- 18 Йога как методика и практика оздоровления организма
- 19 Особенности выбора методики проведения занятий йогой.
- 20 Гимнастика. Методика занятий гимнастикой.
- 21 Краткая историческая справка о виде спорта, какие физические качества он развивает.
- 22 Модельные характеристики спортсмена данного вида спорта.
- 23 Диагностика состояния организма при занятиях спортом.
- 24 Педагогический и самоконтроль на тренировке.
- 25 Основные методы самоконтроля.
- 26 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студента.
- 27 Травмы. Их предупреждение. Травматичные виды спорта.
- 28 Оказание ПМП. Содержимое аптечки.
- 29 Особенности утомления и работоспособность в течение рабочего дня.
- 30 Производственная физическая культура.
- 31 Физическая культура и спорт в свободное время.
- 32 Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 33 Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
- 34 Зачетные требования и нормативы для аттестации физической подготовленности студента.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Самозащита без оружия (очки) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 47 | 40 | 34 | 30 | 26 |
| Прыжки через скакалку за | 85 | 80 | 70 | 65 | 50 |

| | | | | | |
|--|----|----|---|---|---|
| 30 секунд (кол-во) | | | | | |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Мужчины

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Самозащита без оружия (очки) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 235 | 220 | 210 | 200 | 180 |
| Прыжки через скакалку за 30 секунд | 70 | 65 | 55 | 50 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 42 | 31 | 27 | 23 | 19 |
| Поднимание туловища лёжа на спине (количество раз за одну минуту) | 13 | 8 | 6 | 5 | 4 |

В МХПИ применяется рейтинговая система оценки по дисциплине. Количество баллов по дисциплине безопасность жизнедеятельности распределяется следующим образом

| | |
|--------------------|--|
| Посещение занятий | до 15 баллов |
| Выполнение заданий | до 70 баллов, в том числе 10 бонусных баллов |
| Ответ на | до 15 баллов |

Полученная оценка в 100 балльной системе переводится по следующей схеме.

| | |
|--------|--------------------|
| 0-50 | Не допуск к зачёту |
| 51-59 | Не зачтено |
| 60-100 | зачтено |

Студент, получивший 60 баллов и более, признаётся освоившим дисциплину «Физическая культура и спорт» в объёме 2 зачётных единиц.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие/ А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – Режим доступа – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

7.2. Дополнительная литература

Авербах Ю. Л. , Суэтин А. С. Учебник шахматной игры - Москва: Человек, 2016. - 542 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430405>

Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 420 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>.

Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие - Оренбург: ОГУ, 2017. - 111 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д и др. Физическая культура учебник. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Избранные лекции по лечебной физической культуре : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

Избранные лекции по лечебной физической культуре : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284>

Избранные лекции по лечебной физической культуре : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. – 104 с. : табл. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286>

Краткая олимпийская энциклопедия:/ авт.-сост. В.Л. Штейнбах ; худож. А. Литвиненко. – Москва : Спорт, 2016. – 528 с. : ил. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454243>

Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

Минникаева Н. В., Шабашева С. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

Минникаева Н.В., Шабашева С.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции :. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва: Спорт, 2016. - 385 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

7.3. Периодические издания

«Физическая культура, спорт и здоровье» [Электронный ресурс] URL https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51351

7.4. Интернет-ресурсы

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
Университетская библиотека онлайн <https://biblioclub.ru>
Физическая культура <http://физическая-культура.рф/>

7.5. Методические указания к практическим занятиям

Цель практических занятий:

- закрепление теоретических знаний;
- развитие и совершенствование навыков научного исследования;
- апробация инновационных методов изучения дисциплины

Практические занятия проводятся в форме практикумов или презентаций.

При подготовке к практическим занятиям студент должен прочитать учебную, методическую и научную литературу, подготовить сообщение, проверить готовность необходимой экипировки.

7.6. Методические указания к самостоятельной работе

Самостоятельная работа проводится регулярно. Различают задания для текущей самостоятельной работы и семестровые задания.

Текущая самостоятельная работа включает чтение и изучение учебной и научной литературы, её анализ, подготовку к практическим занятиям.

Семестровое задание для самостоятельной работы - реферат

Методические указания по написанию реферата

Студент выбирает тему реферата самостоятельно по согласованию с преподавателем. Реферат сдаётся на кафедру в распечатанном и электронном виде не позднее, чем за 10 дней до проведения итоговой аттестации по дисциплине

Реферат от лат. *refero* - докладываю, сообщаю) — краткое изложение в письменном виде результатов изучения интересующей научной проблемы включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Основное назначение реферата — выявление способности студента самостоятельно анализировать, систематизировать, классифицировать и обобщать научную информацию. Объем реферата должен составлять 12-15 стр. текста. Следует соблюдать следующие параметры (текст с одной стороны листа, шрифт Times New Roman, обычный, 14, межстрочное расстояние 1,5, поля: сверху 2,5 см, снизу -2 см, слева -3 см, справа 1,5 см).

В структуру реферата входит:

- введение, в котором обосновывается актуальность рассмотрения выбранной темы, определяются цели и задачи исследования, дается краткая характеристика степени изученности данной проблемы;
- Основная часть, включающая научное изложение и анализ проблемы;
- Заключение или выводы по теме исследования;
- Список использованной литературы

В список использованной литературы рекомендуется включать учебную литературу, монографии, статьи, опубликованные в научных и научно-популярных журналах в течение последних 3-х лет.

Реферат может быть заменён или дополнен комплексным заданием, позволяющим оценить знания, умения и навыки студента по всем темам дисциплины, а также проверить качество и уровень сформированности компетенций. Конкретный вид и содержание комплексного задания определяет преподаватель по согласованию с заведующим кафедрой Гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Студенты, успешно выполнившие нормативы и активно занимающиеся спортом, сдавшие нормы ГТО могут быть освобождены от семестрового задания для самостоятельной работы

7.7. Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий. Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения. Состав современных профессиональных баз данных и информационно справочных систем

Для обеспечения информационно-коммуникативных технологий используется ЭИОС МХПИ, включая сервис электронной почты.

Web-ресурс «Электронная образовательная среда МХПИ (ЭИОС)»<https://mhpionline.ru/>

В состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения входит:

Офисный пакет «LibreOffice» Бесплатная публичная лицензия GNU LGPL (редакция 3 от 29.06.2007 г.), действует бессрочно

В состав современных профессиональных баз данных и информационно-справочных систем входит:

1. «Электронно-библиотечная система «Университетская Библиотека Онлайн»https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (доступ по паролю из любой точки)

2 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> (доступ из любой точки по паролю)

3. Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

4. База данных учебных, методических и научных материалов МХПИ, ресурс Student (доступ по паролю с компьютеров локальной сети).

8. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ РП ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦА С ОВЗ

МХПИ создаёт доступную среду для обеспечения равных возможностей для всех обучающихся для реализации права на получение образования, организуя беспрепятственный доступ ко всем помещениям, где проводятся аудиторные занятия или организуется самостоятельная работа обучающихся и обеспечивая соответствие помещений требованиям законодательства.

Лицам с ОВЗ предоставляется возможность проведения занятий по физической культуре и спорту по настольным интеллектуальным играм: шашки, шахматы

Шашки

Теоретический раздел

Исторический обзор развития игры. Возникновение шашечных игр и распространение их по миру. Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах и других литературных памятниках. Первая книга о шашках. Шашечные мастера дореволюционной России. Шашки в СССР и современной России. Современное состояние шашечного спорта.

Правила игры. Шахматный, шашечный кодекс. Знакомство с правилами игры, в соответствии с шашечным кодексом. Правило « Турецкого» удара. Различные системы проведения турниров. Шашечная нотация.

Стратегия и тактика игры. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль.

Анализ партий и позиций

Практический раздел

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Сеансы одновременной игры. Самооценка. Уровень подготовки в дебюте, эндшпиле. Способность комбинационной игры. Оценка силы соперника. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

Шахматы

Теоретический раздел

Исторический обзор развития игры. Возникновение шахмат. Предвестники шахмат: чатуранг и шантрандж. Легенда о Радже и мудреце. Проникновение шахмат в Европу. Изменение правил игры. Роль Лопеса в истории шахмат.

Судейство и организация соревнований. Правильное положение шахматной доски. Первоначальная расстановка фигур на доске. Ходы фигур. Взятие фигур.

Правила поведения во время турнирной партии, правило «тронул – ходи». Результат партии.

Стратегия и тактика игры. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Анализ партий и позиций

Практический раздел

Тренировочные игры, матчевые встречи. Первенство группы. Сеансы одновременной игры. Тренировочные игры. Выполнение заданий.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тренажёрный (спортивный) зал; открытый стадион, маты спортивные; скакалки спортивные; спортивные снаряды; гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики, коврики для занятий йогой.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В процессе освоения раздела реализуется следующая направленность воспитательной работы: спортивно-физическая. Достигаются следующие личностные результаты:

ЛР 9. Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую

У
с
т
о
й
ч
и
в
о
с
т
ь

в

с
и
т
у
а
т
и
в
н
о

с
л