Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления - филиал
Факультет технологий, товароведения и сервиса
Кафедра пищевых технологий, сервиса, торгового и таможенного дела

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"""", O=" ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", СНИЛС=13950729986, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
Среднерусского института- филиала РАНХиГС
Протокол № 2 от «28» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Профиль: Технология и организация туристских услуг
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная, заочная
Год набора: 2022

2022 г.

Автор-составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Х.В. Должикова

Содержание

1. Наименование дисциплины 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы……4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу, самостоятельную работу обучающихся 5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических и (или) астрономических часов и видов учебной нагрузки 5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине……...12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 14
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 14
7.2Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания 16
7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 17
7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций, характеризующих этапы формирования компетенций.....18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 19
9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины.....20
9.1. Электронно-библиотечные системы (ЭБС) ……..…….20
9.2. Электронная информационно-образовательная среда университета……..20
9.3 Информационные справочные системы…….21
9.4. Современные профессиональные базы данных ……..….21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 22
11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения 23
11.1. Перечень лицензионного программно-информационного обеспечения образовательного процесса по дисциплине……..……23
11.2. Перечень свободно распространяемого программного обеспечения 23
11.3. Перечень информационных технологий 23
12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....23
13.Образовательные технологии.....25
14. ЛИСТ изменений и дополнений в рабочей программе……26

1. Наименование дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»» является формирование у обучающихся универсальной компетенции, необходимой для поддержания должного уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках данного направления подготовки.

Задачи освоения дисциплины:

- освоить виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
- уметь применять разнообразные средства физической культуры и владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенций характеризуют этапы формирования компетенций в рамках данной дисциплины и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1 - Требования к результатам освоения дисциплины

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК-7.2 Умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина включена в обязательную часть основной образовательной программы.

1. Изучение данной дисциплины базируется на дисциплинах:

- физическая культура общеобразовательной программы.

2. Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

-Безопасность жизнедеятельности;

- а также во время проведения государственной итоговой аттестации.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу, самостоятельную работу обучающихся

Таблица 2 –Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	зачетные единицы	в том числе по формам обучения, часов	
		очная	заочная
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе:	2	72	72
Контактная работа		**56**	**8**
- занятия лекционного типа		8	8
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и т.д.)		48	-
- консультации		-	-
- контроль самостоятельной работы		8	-
Самостоятельная работа		**8**	**64**
Курсовая работа (проект)		-	-
Промежуточная аттестация (экзамен)		-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		+	+

* - одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических и (или) астрономических часов и видов учебной нагрузки

Семестр 1. Модуль 1.

Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Легкоатлетическое оборудование и инвентарь. Оборудование для беговых дорожек. Колодки и палочки.

Тема 2. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Введение в предмет физическая культура. Виды физических упражнений. Методы и средства легкой атлетики. Научно-практические основы физической культуры. Здоровый образ и стиль жизни. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции для физического самосовершенствования.

Модуль 2.

Тема 3. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Оборудование баскетбольной площадки.

Тема 4. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Средства и методы баскетбола. Баскетбол для укрепления здоровья. Классификация основных приемов техники нападения и защиты в баскетболе для физического самосовершенствования. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты.

Семестр 2. Модуль 1.

Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятия по лыжным гонкам, установка крепления.

Тема 6. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Основы методики обучения в лыжном спорте для сохранения и укрепления здоровья. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Применения средств физической культуры, лыжной подготовки и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Модуль 2.

Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Тема 8. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Средства и методы волейбола. Классификация основных приемов техники нападения и защиты в волейболе для физического самосовершенствования. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты.

Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебной нагрузки, приведено в таблице 3 – Семестровый рейтинг-план дисциплины.

Минимальный рейтинг за конкретный вид текущего контроля и самостоятельной работы составляет 0,5 балла, рейтинг рубежного контроля – 5 баллов, рейтинг промежуточной аттестации – от 1 до 15 баллов.

Максимальное количество баллов, предусмотренных для оценки качества самостоятельной работы обучающихся в семестре, составляет 25 баллов, которые распределяются по конкретным темам изучаемой дисциплины с указанием используемой формы контроля. При выборе видов контроля и формировании заданий для них допускается объединение учебного материала близких по содержанию тем дисциплины.

Сумма часов на текущий контроль самостоятельной работы обучающихся определяется учебным планом направления подготовки.

Таблица 3а – Семестровый рейтинг-план дисциплины, структурированный по темам и видам учебных занятий – для очной формы обучения

1 семестр

Дисциплинарный модуль					Текущий контроль		Рубежный контроль		Рейтинг за самостоятельную работу		Творческий рейтинг	Научный рейтинг	Промежуточная аттестация
Содержание модуля (темы рабочей программы)	Контактная работа, час		Самостоятельная работа, час		Вид контроля	балл	Вид контроля	балл	Вид контроля	балл			
	лекционного типа	практика	обучающегося	контроль									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модуль 1.													
Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	-	2	-	-	Контрольный норматив (тестирование)*	5	Контрольный норматив (доклад)	5	Реферат	**15**	Подготовка презентаций, участие в дискуссиях, выполнение индивидуальных творческих заданий по учебному материалу дисциплины, участие в формировании методического фонда кафедры и другое	Показатели и баллы научного рейтинга приведены в таблице 4	
Тема 2. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2	10	2	2									
Всего по модулю 1, часов	**2**	**12**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**					
Всего по модулю 1, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5**	**-**	**5**					
Модуль 2.									Кейс-задание	**10**			
Тема 3. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.	-	2	-	-	Контрольный норматив (тестирование)*	5	Контрольный норматив (доклад)	5					
Тема 4. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2	10	2	2									
Оценка качества знаний, обучающихся (промежуточная аттестация –зачет)	-	2	-	-	-	-			-	-			
Всего по модулю 2, часов	**2**	**12**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**			
Всего по модулю 2, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5**	**-**	**5**	**-**				
Итого, часов	**4**	**24**	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Итого, баллов - 100	**30 - посещаемость**		**-**	**-**	**-**	**10**	**-**	**10**	**-**	**25**	**5**	**5**	**15**

2 семестр

Дисциплинарный модуль					Текущий контроль		Рубежный контроль		Рейтинг за самостоятельную работу		Творческий рейтинг	Научный рейтинг	Промежуточная аттестация
Содержание модуля (темы рабочей программы)	Контактная работа, час		Самостоятельная работа, час		Вид контроля	балл	Вид контроля	балл	Вид контроля	балл			
	лекционного типа	практика	обучающегося	контроль									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модуль 1.													
Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	-	2	-	-	Контрольный норматив (тестирование)*	5	Контрольный норматив (доклад)	5	Реферат	**15**	Подготовка презентаций, участие в дискуссиях, выполнение индивидуальных творческих заданий по учебному материалу дисциплины, участие в формировании методического фонда кафедры и другое	Показатели и баллы научного рейтинга приведены в таблице 4	
Тема 6. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2	10	2	2									
Всего по модулю 1, часов	**2**	**12**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**					
Всего по модулю 1, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5**	**-**	**5**					
Модуль 2.													
Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	-	2	-	-	Контрольный норматив (тестирование)*	5	Контрольный норматив (доклад)	5	Кейс-задание	**10**			
Тема 8. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2	10	2	2									
Оценка качества знаний, обучающихся (промежуточная аттестация –зачет)	-	2	-	-	-	-			-	-			
Всего по модулю 2, часов	**2**	**12**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**			
Всего по модулю 2, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5**	**-**	**5**	**-**				
Итого, часов	**4**	**24**	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Итого, баллов - 100	**30 - посещаемость**		**-**	**-**	**-**	**10**	**-**	**10**	**-**	**25**	**5**	**5**	**15**

Таблица 36 – Семестровый рейтинг-план дисциплины, структурированный по темам и видам учебных занятий – для заочной формы обучения

Дисциплинарный модуль					Текущий контроль		Рубежный контроль		Рейтинг за самостоятельную работу		Творческий рейтинг	Научный рейтинг	Промежуточная аттестация
Содержание модуля (темы рабочей программы)	Контактная работа, час		Самостоятельная работа, час		Вид контроля	балл	Вид контроля	балл	Вид контроля	балл			
	лекционного типа	практика	обучающегося	контроль									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модуль 1.													
Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	-	8	-			Реферат	10	Контрольная работа / Письменный тест	35 / 30	Подготовка презентаций, участие в дискуссиях, выполнение индивидуальных творческих заданий по учебному материалу дисциплины, участие в формировании методического фонда кафедры и другое	Показатели и баллы научного рейтинга приведены в таблице 4	
Тема 2. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1	-	8										
Тема 3. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.	1	-	8										
Тема 4. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1	-	8										
Всего по модулю 1, часов	**4**	**-**	**32**	**-**									
Всего по модулю 1, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**									
Модуль 2.													
Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	-	8	-									
Тема 6. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1	-	8										
Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	1	-	8										
Тема 8. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1	-	8										
Оценка качества знаний, обучающихся (промежуточная аттестация –зачет)	-	-	-	-	-				-	-			
Всего по модулю 2, часов	**4**	**-**	**32**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**			
Всего по модулю 2, баллов	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**		**-**		**-**				
Итого, часов	**8**		**64**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**
Итого, баллов - 100	**-**	**-**	**-**			**-**	**-**	**10**	**-**	**65**	**5**	**5**	**15**

Таблица 4 - Показатели и оценка научного рейтинга обучающегося

Наименование показателей	Кол-во баллов	Наименование показателей	Кол-во баллов
1	2	3	4
Участие в конкурсах научных работ обучающихся:		Публикации статей:	
- при получении диплома - другое	4 - 5 1 - 3	- в научных журналах, межвузовском сборнике	5
Выступления на конференциях:		- в вузовском сборнике	4
- международных, региональных	5	- сборник тезисов конференций	1 – 3
- вузовских - за призовые места (дополнительно)	2 - 4 1	Получение патента на изобретение, свидетельства о рациональном предложении и т.д.	5
Участие в олимпиадах и конкурсах:		Участие в научной работе по тематике кафедры и работа в научных кружках	1 - 3
- международных, региональных	5		
- вузовских - за призовые места (дополнительно)	2 - 4 1		

Примечание: количество баллов может корректироваться в зависимости от специфики дисциплины и необходимости поощрения за научные и творческие достижения.

Таблица 5 - Тематический план аудиторных занятий

№	Наименование тем	Наименование занятий лекционного типа	Наименование занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и т.д.)
1	2	3	4
	Семестр 1. Модуль 1.		
1	Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 2. Легкоатлетическое оборудование и инвентарь. 3. Оборудование для беговых дорожек. Колодки и палочки.	Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике»
2	Тема 2. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Введение в предмет физическая культура. 2. Виды физических упражнений. Методы и средства легкой атлетики. 3. Научно-практические основы физической культуры. Здоровый образ и стиль жизни. 4. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции для физического самосовершенствования.	Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»
	Модуль 2.		
3	Тема 3. Техника	1.Техника безопасности при	Практическое занятие

	безопасности при проведении занятий по баскетболу.	проведении занятий по баскетболу. 2. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 3. Оборудование баскетбольной площадки.	«Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу»
4	Тема 4. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Средства и методы баскетбола. Баскетбол для укрепления здоровья. 2. Классификация основных приемов техники нападения и защиты в баскетболе для физического самосовершенствования. 3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты.	Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»
	Семестр 2. Модуль 1.		
5	Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятия по лыжным гонкам, установка крепления.	Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке»
6	Тема 6. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Основы методики обучения в лыжном спорте для сохранения и укрепления здоровья. 2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. 3. Применения средств физической культуры, лыжной подготовки и туризма для сохранения и укрепления здоровья.	Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»
	Модуль 2.		
7	Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	1. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. 2. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.	Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по волейболу»
8	Тема 8. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Средства и методы волейбола. 2. Классификация основных приемов техники нападения и защиты в волейболе для физического самосовершенствования. 3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты.	Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает следующие материалы:

1. Должикова Х.В. «Методические указания по выполнению самостоятельной работы» [Электронный ресурс]: методические указание - ОрелГУЭТ, 2018 – 609 Кб
2. Должикова Х.В. «Методические рекомендации по выполнению контрольной работы» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие – Орел: ОрелГУЭТ, 2018. – 504 Кб

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в системе управления образованием университета «Moodle».

Таблица 6 –Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№	Наименование тем	Перечень рассматриваемых вопросов	Наименование источника для использования в работе
1	2	3	4
	Семестр 1. Модуль 1.		
1	Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1. Физическая культура, спорт. 2. Ценности физической культуры.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592
2	Тема 2. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Физическое совершенство, физическое воспитание. 2. Физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции : / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577
	Модуль 2.		
3	Тема 3. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.	1. Спортивная подготовка (тренировка). 2.Профессионально-прикладная	Физическая культура: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и

		физическая подготовка.	науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
4	Тема 4. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). 2. Принципы спортивной подготовки. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. 3. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215
	Семестр 2. Модуль 1.		
5	Тема 5. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1. Соревновательный метод. 2. Использование словесных и сенсорных методов.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592
6	Тема 6. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного	Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет

	подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	упражнения. Игровой метод.	физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569
	Модуль 2.		
7	Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	1. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. 2. Возрастные особенности содержания занятий.	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. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
8	Тема 8. Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.430479

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Основной целью, входящего в состав учебно-методического комплекса, фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся на каждом этапе обучения требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

При текущей аттестации обучающихся оценка сформированности компетенций осуществляется на занятиях: лекционного и семинарского типа, в том числе по вопросам, вынесенным для самостоятельного изучения.

Виды текущего и рубежного контролей по дисциплине указаны в семестровом рейтинг-плане дисциплины, а комплекты заданий для проведения данных видов оценки качества знаний, обучающихся – в фонде оценочных средств по дисциплине.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7–Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов их формирования

№	Код компетенций	Индикатор достижения компетенций	Этап формирования
1	2	3	4
1	УК-7 Способен	УК-7.1 Знает виды физических	Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике»

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности и профессиональной деятельности	упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по волейболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» 2. Контрольные нормативы (тестирование) 3. Контрольные нормативы (доклад) 4. Реферат 5. Кейс-задание 6. Рубежный контроль
		УК-7.2 Умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по волейболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» 2. Контрольные нормативы (тестирование) 3. Контрольные нормативы (доклад) 4. Реферат 5. Кейс-задание 6. Рубежный контроль
		УК-7.3 Владеет	Практическое занятие «Техника безопасности при

		средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	проведении занятий по легкой атлетике» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам легкой атлетики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам лыжной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» Практическое занятие «Техника безопасности при проведении занятий по волейболу» Практическое занятие «Поддержание должного уровня физической подготовленности по средствам волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» 2. Контрольные нормативы (тестирование) 3. Контрольные нормативы (доклад) 4. Реферат 5. Кейс-задание 6. Рубежный контроль

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания

Таблица 8 - Шкала оценивания формируемых компетенций в ходе промежуточной аттестации

№	Код компетенций	Индикатор достижения компетенций	Баллы
1	2	3	4
1	УК-7	УК-7.1	5
		УК-7.2	5
		УК-7.3	5
	ИТОГО		15

Таблица 9 - Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

№	Код индикатора	Показатель	Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций	Шкала оценивания
1	2	3	4	5
1	УК-7.1	ответ на промежуточной аттестации	Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	0
			Частично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	3

			В целом знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	4
			Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	5
2	УК-7.2	ответ на промежуточной аттестации	Не умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	0
			Частично умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	3
			В целом умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	4
			Умеет применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	5
3	УК-7.3	ответ на промежуточной аттестации	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	0
			Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	3
			В целом владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	4
			Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	5

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень контрольных нормативов:

1. Бег 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки);
2. Бросок мяча в кольцо с ведением на расстоянии 12 метров;
3.Нападающий удар в левую(правую) зону площадки;
4. Бег на лыжах 5000 метров (юноши), 3000 метров (девушки)

Примерный перечень тестовых заданий:
1.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…
а) На развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей.
2. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание?
а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
3. Физическая культура – это?
а) выполнение физических упражнений;
б) уровень физической подготовленности;
в) часть общей культуры

Примерный перечень кейс- заданий:
1. Используя методы и средства в баскетболе: во время игры в баскетбол игрок выполняя бросок из-за 6-метровой дуги наступил на линию. Засчитывается данный бросок? Если засчитывается, то сколько очков?
2. На занятиях по физической культуре обучающийся во время игры в баскетбол получил 5 фолов. Какие действия предпримет судья? Даст возможность игроку доиграть встречу? Дисквалифицирует игрока за набранные фолы?
3. Используя требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах, ответьте на поставленные вопросы: какова эффективность действия передвижения на лыжах? Какова экономичность действий передвижений на лыжах? Какова надежность действий передвижений на лыжах?

Примерный перечень рефератов (докладов):
1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Физическая культура личности.
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
5. Физическое воспитание в ВУЗе – неотъемлемая часть обучения и воспитания в системе народного образования.

Примерный перечень контрольных работ:
1.Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека.
2. Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью.
3. Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
5. Понятия гипокинезии и гиподинамии. Средства, повышающие устойчивость организма к умственной и физической работе.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, утвержденные ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли», которые используются в процедуре оценивания индикаторов достижения компетенций:

1. Положение «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования (программам бакалавриата, специалитета, магистратуры)
2. Положение «О балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
3. Положение «О фонде оценочных средств по дисциплине/практике»
4. Фонд оценочных средств по дисциплине

Критерии для выставления оценки на промежуточной аттестации в балльной системе соответствуют следующим параметрам:

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
10-15 баллов	«отлично» / «зачтено»
5-9 баллов	«хорошо» / «зачтено»
1-4 балла	«удовлетворительно» / «зачтено»
0 баллов	«неудовлетворительно» / «не зачтено»

«Отлично» – получены ответы на все вопросы, продемонстрировано умение использовать специальную терминологию,

«Хорошо» – отсутствует полный ответ, присутствуют отдельные неточности, но обучающийся в целом ориентируется в проблеме,

«Удовлетворительно» – отсутствует ответ на один вопрос, но при этом обучающийся смог ответить на дополнительные вопросы,

«Неудовлетворительно» – обучающийся не ответил правильно ни на один из вопросов в билете и не смог ответить на дополнительные вопросы.

При оценивании в целом всех индикаторов достижения компетенций по дисциплине учитывается общее количество баллов, набранных по всем критериям в период освоения дисциплины в течение семестра.

Перевод рейтинговой оценки в традиционную осуществляется на основании следующих соотношений:

- 81 - 100 баллов – оценка «отлично» / «зачтено»
- 61 - 80 баллов - оценка «хорошо» / «зачтено»
- 41 - 60 баллов - оценка «удовлетворительно» / «зачтено»
- менее 41 балла - оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено»

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592

2. 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. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

3. Физическая культура: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный

университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.

Дополнительная литература

1. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub. 430479

2. Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4.

3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 . – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8.

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа:– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8.

5. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3.

6. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569 – ISBN 978-5-91930-147-9.

9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

9.1.Электронно- библиотечные системы (ЭБС)

1. Полнотекстовая электронная on-line Интернет-библиотека «Университетская библиотека on-line»// Режим доступа: http://biblioclub.ru

2. Полнотекстовая электронная on-line Интернет-библиотека «Электронно-библиотечная система издательства КНОРУС «BOOK.ru»» // Режим доступа: http://www.book.ru

9.2. Электронная информационно-образовательная среда университета

К электронной информационно-образовательной среде университета обеспечен индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда университета представлена Системой управления образованием «Moodle» (http://orelgiet.ru/public/Vkhod_v_Moodle),

которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

9.3. Информационные справочные системы

1. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru, свободный.

2. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pravo.gov.ru/ips, свободный.

3. Официальный сайт компании «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/, свободный.

4. Портал государственных услуг Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gosuslugi.ru/, свободный.

9.4. Современные профессиональные базы данных

1. Интернет сайт по дисциплине // Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/ministry/

2. Интернет сайт по дисциплине // Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/

Таблица 10 – Возможность доступа обучающихся к электронным фондам учебно-методической документации

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	2	3	4
1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 ttp://www.book.ru/916506	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл	Доступен
2	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425	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. : ил.; [Электронный ресурс]	Доступен
3	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Физическая культура: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.; [Электронный ресурс]	Доступен
4	URL:http://biblioclub. 430479	Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт,	Доступен

		2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; [Электронный ресурс].	
5	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215	Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4.; [Электронный ресурс]	Доступен
6	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 .	Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил.– Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8.; [Электронный ресурс]	Доступен
7	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил.– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8.; [Электронный ресурс]	Доступен
8	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577	Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3.; [Электронный ресурс]	Доступен
9	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569	Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-91930-147-9.; [Электронный ресурс]	Доступен

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

При подготовке к занятиям лекционного и семинарского типа, выполнении контрольных заданий используется литература из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «Дополнительная» в данной программе.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Должикова Х.В., Семенова Е.Е., Зубарева Т.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт. Лыжная подготовка» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Орел: ОрелГУЭТ, 2019 – 1093 Кб

2. Должикова Х.В, Дрожжаков А.И., Железнова Н.Е. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт. Волейбол» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие.- ОрелГУЭТ, 2019 - 2938 Кб

3. Гринин А.В., Зубарева Т.В., Должикова Х.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт. Баскетбол» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие.- ОрелГУЭТ, 2019 - 1076 Кб

4. Должикова Х.В., Гринин А.В., Железнова Н.Е. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт. Легкая атлетика (Бег)» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие.- ОрелГУЭТ, 2019 - 968 Кб

5. Должикова Х.В., Зубарева Т.В., Семенова Е.Е. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт. Легкая атлетика (Метание, Прыжки)» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие.- ОрелГУЭТ, 2019 - 1925 Кб

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

11.1. Перечень лицензионного программно-информационного обеспечения образовательного процесса по дисциплине

1. Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Proплюс 2013
3. Консультант+
4. Kaspersky Endpoint Security для Windows

11.2. Перечень свободно-распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Gentoo Linux – операционная система
2. Gimp – графический редактор
3. MySQL - свободная реляционная система управления базами данных
4. MySQL Workbench - инструмент для визуального проектирования баз данных
5. Apache - свободный веб-сервер
6. Никсдорф Дельта (свободно-распространяемое программное обеспечение отечественного производства)

11.3. Перечень информационных технологий

1. Использование электронных презентаций при проведении занятий лекционного и семинарского типа;

2. Электронные учебники; словари; периодические издания;

3. Доступ в режиме on-line к Электронно-библиотечным системам (ЭБС) университета (http://lib.orelgiet.ru/electr-bib-sis.php)

4. Доступ в режиме on-line к электронной информационно-образовательной среде университета Moodle(http://orelgiet.ru/public/Vkhod_v_Moodle)

12. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение соответствует действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся.

Все помещения, кабинеты, аудитории, лаборатории оснащены противопожарной сигнализацией, обслуживаемой специализированной организацией и находящейся в исправном состоянии.

Таблица 11–Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№ п/п	Номер аудитории	Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень программного обеспечения
1	12-2	Учебная аудитория	Тренажеры, гири, гантели,	-

		для проведения учебных занятий Атлетический зал № 1	блины, гимнастические обручи, скакалки, гимнастические маты	
2	1-2	Учебная аудитория для проведения учебных занятий Атлетический зал № 2	Беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры	-
3	2а	Учебная аудитория для проведения учебных занятий Спортивный зал	Гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические обручи, гимнастические маты, гимнастическая стенка, комплект для занятий по волейболу, комплект для занятий по баскетболу	-
4	-	Спортивная площадка	Комплект для занятий по волейболу, комплект для занятий по баскетболу, прыжковая яма, элементы полосы препятствий	-
5	211	Помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, персональные компьютеры в сборе с доступом в интернет – 15 шт. (DVD-RV, VGA NV 8600GT, HDD 160, INTEL C2D4400/ BenQ FP92 ES/кл/м) коммутатор Dlink– 1шт.	1. Windows 7 Pro 2. Microsoft Office Pro плюс 2013 3. Консультант+ 4. Kaspersky Endpoint Security для Windows 5. Mozilla Firefox 6. Google Chrome 7.7-zip Подключение к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.
6	115	Помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, персональный компьютер в сборе с доступом в интернет– 1шт. (DVD-RV, VGA NV 8600GT, HDD 160, INTEL C2D4400/ BenQ FP92 ES/кл/м), коммутатор Dlink– 1шт.	1. Windows 7 Pro 2. Microsoft Office Pro плюс 2013 3. Консультант+ 4. Kaspersky Endpoint Security для Windows Подключение к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.
7	102	Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Учебная мебель, доска, мобильное мультимедийное оборудование, компьютер с доступом в интернет (ноутбук LenovoG565 – 1шт.) проектор EpsonEMP-	1. Windows 7 Pro 2. Microsoft Office Pro плюс 2013 3. Консультант+ 4. Kaspersky Endpoint Security для Windows Подключение к сети

			S5 – 1шт. BenQ MX660, экран на треноге 240x240 – 1шт., колонки Dialog – 1шт.	Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.
8	107	Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Учебная мебель, доска, мобильное мультимедийное оборудование, компьютер с доступом в интернет (ноутбук LenovoG565 – 1шт.) проектор EpsonEMP-S5 – 1шт. BenQ MX660, экран на треноге 240x240 – 1шт., колонки Dialog – 1шт.	1. Windows 7 Pro 2. Microsoft Office Pro плюс 2013 3. Консультант+ 4. Kaspersky Endpoint Security для Windows Подключение к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

13.Образовательные технологии

Учебные занятия по дисциплине проводятся в форме контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

При этом используются следующие образовательные технологии: интерактивные лекции; групповые дискуссии; кейс-задания; практические занятия.

Для формирования навыков самостоятельной познавательной деятельности используются различные формы самостоятельной работы: работа с учебной литературой, выполнение внеаудиторных самостоятельных работ, контрольных работ. При работе с учебной литературой используются различные приемы работы с текстом: конспектирование, тестирование, реферирование, составление плана текста, составление формально-логической модели.