

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.09.2026 17:13:37
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc89e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)
Кафедра физического воспитания

Согласовано
деканом лингвистического факультета
« 20 » марта 2025 г.
С.Н. Вековищева
/Вековищева С.Н./

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Специальность
45.05.01 Перевод и переводоведение

Специализация:
Перевод и переводоведение (английский язык + китайский язык)

Квалификация
Лингвист-переводчик

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией
кафедры физического воспитания
Протокол « 11 » марта 2025 г. № 7
Председатель УМКом Е.В. Разова
/Разова Е.В./

Рекомендовано
кафедрой физического воспитания
Протокол « 4 » марта 2025 г. № 7
Заведующий кафедрой Е.В. Разова
/Разова Е.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Лапшин Александр Вячеславович, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 12.08.2020 г. № 989.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3.	ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.	7
5.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	21
7.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	22
8.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	25
9.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

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

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая 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.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при изучении дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол).

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	36,2
Лекции	-
Практические занятия	36
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачет в 1 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Практический.		
Легкая атлетика – ОФП: -развитие скоростно-силовых качеств; -развитие ловкости, гибкости, координации; - развитие общей выносливости; - совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие ловкости и координации движений; - развитие силовой выносливости; - выполнение обязательных контрольных нормативов по ОФП; - совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх; - развитие общей выносливости в беге на средние дистанции; - совершенствование скоростно-силовых качеств; - совершенствование ловкости и координации; - совершенствование силовой выносливости; - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	-	12
Специализация по легкой атлетике: - изучение техники упражнений легкой атлетике;	-	12

- развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий легкой атлетикой; - совершенствование приобретенных знаний и навыков в легкой атлетике; - совершенствование приобретенных умений и навыков в легкой атлетике; - совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; - совершенствование общей выносливости; - совершенствование техники упражнений легкой атлетики; - совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнение контрольных заданий по легкой атлетике.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий; - выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	-	12
Итого:	-	36

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов Очная	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни.	6	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы
Тема 2. Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт	6	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на

			вопросы		открытые вопросы
как средства психофизического совершенствования студентов.	как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания.		Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	Здоровый образ жизни студента как результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-реабилитационная физкультура.	4	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы
Тема 4. Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма.	Влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, влияние физических нагрузок на опорно-двигательную	4	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы

	систему				
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	4	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы
Тема 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студента.	Микропаузы как очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями, оценка их роли и значения в повышении работоспособности студентов. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза и минутка, их значение.	4	Подготовка к тесту, к решению ситуационных задач, ответам на открытые вопросы	Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы

Итого:		28			
--------	--	----	--	--	--

5.ФОНД ТЕКУЩЕЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК - 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы	Шкала оценивания теста Шкала оценивания решения ситуационных задач Шкала оценивания ответов на открытые вопросы

			воспитания молодежи;		
			- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной		

			направленност и. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно й гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
--	--	--	--	--	--

Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического	Тест Решение ситуационных задач Ответы на открытые вопросы	Шкала оценивания теста Шкала оценивания решения ситуационных задач Шкала оценивания ответов на открытые вопросы
-------------	--	--	--	---

			воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Уметь: - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать		
--	--	--	--	--	--

			искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеть: - навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.		
--	--	--	--	--	--

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания теста

Критерий	Количество баллов
80-100% правильных ответов	20-15 баллов
70-79 % правильных ответов	14-10 баллов
50-69 % правильных ответов	9-5 баллов
менее 50 % правильных ответов	5-0 баллов

Шкала оценивания решения ситуационных задач

Критерий	Количество баллов
80-100% правильных ответов	20-15 баллов
70-79 % правильных ответов	14-10 баллов
50-69 % правильных ответов	9-5 баллов
менее 50 % правильных ответов	5-0 баллов

Шкала оценивания ответов на открытые вопросы

Критерий	Количество баллов
80-100% правильных ответов	20-15 баллов
70-79 % правильных ответов	14-10 баллов
50-69 % правильных ответов	9-5 баллов
менее 50 % правильных ответов	5-0 баллов

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тест

1. Выберите понятие, которое наиболее емкое по сравнению с другими (включает в себя два других понятия):

- А) Спорт
- Б) Основы физического воспитания
- В) Физическая культура
- Г) Тренировка

Правильный ответ: В) физическая культура

2. Тест Купера определяется как минутный бег:

- А) 15
- Б) 12
- В) 10
- Г) 9

Правильный ответ: Б) 12

3. Прибор, определяющий силу кисти, называется...

- А) Силомер
- Б) Эспандер
- В) Динамометр
- Г) Спирометр

Правильный ответ: В) Динамометр

4. В целях предупреждения интеллектуального, физического переутомления и восстановления работоспособности в режиме учебного дня необходимо....

- А) Проведение физкультурных минут и пауз
- Б) Хорошо питаться
- В) Организовать пассивный отдых
- Г) Обеспечить гигиенические условия

Правильный ответ: А) Проведение физкультурных минут и пауз

5. Формой занятий для обучающихся специальной медицинской группы «Б» является.....

- А) Адаптивная физическая культура
- Б) Лечебная физическая культура
- В) Рекреационная физическая культура
- Г) Подготовительная физическая культура

Правильный ответ: Б) Лечебная физическая культура

6. Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) позволяет оценить.....способности.

- А) Скоростные
- Б) Силовые
- В) Координационные
- Г) Скоростно-силовые

Правильный ответ: Б) Силовые

7. Назовите из предложенного списка правильно названные физические качества (отметьте все позиции):

- А) Стойкость
- Б) Гибкость
- В) Ловкость
- Г) Бодрость

Правильный ответ: Б) Гибкость, В) Ловкость

8. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки

- А) Упражнения на развитие гибкости
- Б) На развитие мышц брюшного пресса
- В) На формирование поз тела и походки
- Г) На развитие мышечно-суставной чувствительности

Правильный ответ: в-г-а-б

9. Соотнесите термин с его верным определением.

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Правильный ответ:

1-б, 2-г, 3-в, 4-а

10. Соотнесите понятие с определением.

1) Коммуникативные мотивы	А) Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.
2) Творческие мотивы	Б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, н-р, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
3) Профессионально-ориентированные мотивы	В) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.
4) Познавательно – развивающие мотивы	Г) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Правильный ответ:

1-б, 2-в, 3-г, 4-а

Открытые вопросы

1. Что понимается под термином «физическая культура»?

Ответ: Часть культуры, совокупность ценностей, норм и знаний, которые общество создаёт для физического и интеллектуального развития человека

2. Чем отличается спорт от физической культуры?

Ответ: Физическая культура является более широким понятием, которое включает физическое воспитание, физическую подготовку и другие аспекты

3. Что такое физическое воспитание?

Ответ: Процесс, направленный на воспитание личности и развитие физических возможностей человека

4. Как влияет физическая культура на жизнь человека?

Ответ: Развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию к саморазвитию, помогает адаптироваться к стрессовым факторам

5. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?

Ответ: Система наблюдений за состоянием своего организма, включая измерение пульса, веса и других показателей

Ситуационные задачи

Задача 1. Утренняя зарядка

Ситуация: студент жалуется, что по утрам чувствует себя разбитым, с трудом просыпается и опаздывает на пары.

Задание: составь комплекс из 5 простых упражнений для утренней зарядки (можно выполнять дома без инвентаря).

Ответ:

1. Потягивания вверх стоя
2. Разведение рук в стороны
3. Круговые вращения плечами
4. Ходьба на месте
5. Приседания

Задача 2. Перерыв за компьютером

Ситуация: студент готовится к экзамену и 4 часа подряд сидит за компьютером. Через 2–3 часа начинает болеть спина и устают глаза.

Задание: предложи 3 коротких упражнения для разминки во время перерыва (1–2 минуты на каждое).

Ответ:

1. Наклоны головой
2. Разведение рук в стороны
3. Пальчиковая гимнастика

Задача 3. Выбор активности

Ситуация: студент хочет начать заниматься спортом, но не знает, что выбрать. Он учится с 9:00 до 16:00, живёт в общежитии, свободного времени — 1–1,5 часа вечером.

Задание: порекомендуй 3 вида физической активности, подходящих под эти условия.

Ответ:

1. Ходьба или бег в парке
2. Занятия по видеоурокам (йога, растяжка, фитнес) дома
3. Волейбол или настольный теннис в спортзале общежития или вуза

Задача 4. Техника безопасности

Ситуация: на занятии по общей физической подготовке один из студентов выполняет прыжки в длину с разбега и приземляется на прямые ноги, почти не сгибая их в коленях.
Задание: укажи, в чём ошибка студента.

Ответ: Приземление на прямые ноги без амортизации

Задача 5. Самоконтроль

Ситуация: после выполнения серии приседаний (20 раз) у студента сильно участилось дыхание и немного закружилась голова.

Задание: напиши 3 действия, которые студент должен выполнить в этой ситуации.

Ответ:

1. Остановиться и перейти на спокойную ходьбу
2. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов
3. Выпить несколько глотков воды и отдохнуть сидя

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме теста, решения ситуационных задач, ответов на открытые вопросы.

Шкала оценивания зачета

Критерий	Количество баллов
80-100% правильных ответов	20-15 баллов
70-79 % правильных ответов	14-10 баллов
50-69 % правильных ответов	9-5 баллов
менее 50 % правильных ответов	5-0 баллов

Шкала выставления итоговой оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа магистранта в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1.Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и

практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно- тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. — Текст: непосредственный

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : КноРус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

6.2.Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст : электронный.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный.
— URL: <https://urait.ru/bcode/530929>

4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: <https://book.ru/book/945928> — Текст : электронный.

5. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: <https://book.ru/book/945677> — Текст : электронный.

6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551> .

7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: <https://book.ru/book/941736> — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре очной формы обучения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов очной формы обучения;
8. Перечень вопросов к зачету для очной формы обучения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи Министерства спорта РФ.
13. Электронно-библиотечная система Лань – <https://e.lanbook.com/>
14. Электронно-библиотечная система Юрайт – <https://urait.ru/>

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),

7-zip,

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная спортивным снаряжением и инвентарем :табло электронное, баскетбольный щит, кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, стойка для волейбольной сетки, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамья гимнастическая, обруч гимнастический, скакалки гимнастические, мячи гимнастические, коврики гимнастические, сетка для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для пинг-понга, насос для мяча, музыкальный центр, стол письменный, сейф, мишени для игры в дартс, дротики для дартса, банкетка.

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде Государственного университета просвещения. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение:Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint SecurityСвободно распространяемое программное обеспечение:Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru;

- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета. Комплект специализированной учебной мебели, беспроводный ресивер; специализированный программно-технический комплекс для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; гарнитура компактная; портативная информационная индукционная система; беспроводной компьютерный джойстик в комплекте с двумя выносными кнопками; беспроводная выносная компьютерная кнопка большая; портативное устройство для чтения печатных материалов; беспроводная клавиатура с большими кнопками и разделяющей клавиши накладкой; увеличитель для работы с удаленными объектами.