1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Новороссийске
Кафедра информатики и математики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
А.А.Евдокимов
«31» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.33 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль): Электронный бизнес

Программа подготовки академическая

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Краснодар 2017

1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Новороссийске
Кафедра информатики и математики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»
_____ А.А.Евдокимов
«__» 07 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.33 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 38.03.05 Бизнес-информатика
Направленность (профиль): Электронный бизнес
Программа подготовки: академическая
Форма обучения: очная
Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Краснодар 2019

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на рабочую программу учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»

для бакалавров 38.03.05 Бизнес-информатика
филиал ФГБОУ ВО «КубГУ» в г.Новороссийске

Рабочая учебная программа соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика по предмету «Физическая культура и спорт». Все основные понятия предмета нашли свое отражение в перечне представленных в рабочей учебной программе необходимых знаний. Распределение времени, отводимого на изучение различных разделов, включая самостоятельную работу, соответствует их трудоемкости. Приведенные в рабочей учебной программе примеры заданий и итоговых вопросов позволяют определить уровень знаний и умений обучающихся.

Задания рабочей учебной программы подобраны логично. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Лабораторные или практические задания разнообразны, позволяют адекватно оценивать уровень знаний обучающихся по предмету. Методические рекомендации по лабораторным или практическим занятиям обеспечивают формирование базовых умений для выполнения исследований в процессе научного познания и теоретического обоснования профессиональных задач.

Считаю, что указанная рабочая учебная программа может быть рекомендована для внедрения в учебный процесс при подготовке бакалавров по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика.

Директор
ООО «Финам - Новороссийск» А.Е. Адамович



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
на рабочую программу учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»
для бакалавров 38.03.05 Бизнес-информатика
филиал ФГБОУ ВО «КубГУ» в г.Новороссийске

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для бакалавров 38.03.05 Бизнес-информатика, содержит перечень формируемых компетенций и этапы их формирования; показатели, критерии оценки компетенций и типовые контрольные задания; материалы для аттестации обучающихся. Содержание рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика и учебному плану.

Рабочая учебная программа соотносится с фондом оценочных средств. Его наполнение позволяет объективно оценить уровень усвоения материала обучающихся.

Программа имеет четкий компетентностный подход к решению поставленных задач.

В рецензируемой программе есть все необходимые разделы, составленные на соответствующем научном и методическом уровне. Практическая направленность данной программы не подлежит сомнению.

В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины. Всё это позволяет обеспечивать приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование компетентностной модели обучающегося.

Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе

.

Директор по развитию
ООО «АЙТИ БИЗНЕС ЮГ»



М.К. Кунина.

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1002 от 11 августа 2016 года.

Программу составил(и):



О. В. Ивасева, доцент, канд. пед. наук

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогического и филологического образования
протокол № 1 от 30.08.2017 г.



Заведующий кафедрой (разработчика) Вахонина О.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры информатики и математики
протокол № 1 от 30.08.2017 г.



Заведующий кафедрой (выпускающей) Рзун И.Г.

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГСН 44.00.00 Образование и педагогические науки
протокол № 1 30.08.2017 г.



Председатель УМК А.И.Данилова

Рецензенты:

Адамович А.Е., Директор ООО «Финам - Новороссийск»

Кунина М.К., Директор по развитию ООО «АЙТИ БИЗНЕС ЮГ»

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Дисциплина Б1.Б.33 «Физическая культура и спорт» направлена на формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины.

Задачи изучения дисциплины вытекают из требований к результатам освоения и условиям реализации основной образовательной программы и компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Бизнес-информатика. В ходе изучения дисциплины ставятся задачи: обобщить и систематизировать знания о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности; о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1.Б.33, входит в базовую часть. Общая трудоёмкость дисциплины 2 зачётные единицы.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций: ОК-8; ОК-9

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание компетенции (знать, уметь, владеть).
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	**Знать:** теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов. **Уметь:** проводить контроль параметров среды

		обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности. **Владеть:** навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы. Вид промежуточной аттестации - зачет.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры(часы)
			2
Контактная работа, в том числе:		**18,2**	**18,2**
Аудиторные занятия (всего):		**18**	**18**
Занятия лекционного типа		16	16
Лабораторные занятия		-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		2	2
		-	-
Иная контактная работа:		**0,2**	**0,2**
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		**53,8**	**53,8**
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		24	24
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		17,8	17,8
Реферат		12	12
Подготовка к текущему контролю		-	-
Контроль: зачёт		**-**	**-**
Подготовка к зачету		-	-
Общая трудоемкость	**час.**	**72**	**72**
	в том числе контактная работа	**18,2**	**18,2**
	зач. ед	**2**	**2**

Курсовые не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре *(очная форма)*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов						СР
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	10	2	-	-	-	-	8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	2	-	-	-	-	8
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12,8	4	-	-	-	-	8,8
4.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	13	4	1	-	-	-	8
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	2	1	-	-	-	9
6.	Современное олимпийское движение	14	2	-	-	-	-	12
	ИКР	0,2					0,2	
	Всего:	**72**	**16**	**2**	**-**	**-**	**0,2**	**53,8**

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа, КСР – контролируемая самостоятельная работа, ИКР- индивидуальная контактная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

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. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. 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.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 6. Современное олимпийское движение

Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы; терминологический словарь
	Социально-биологические основы физической культуры	Средства физической культуры и спорта управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь
	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь
	Тема 6. Современное олимпийское	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического	Конспект лекции, основной и дополнительной

	движение	воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр.	литературы; хронологическая таблица; терминологический словарь

2.3.2 Занятия семинарского (практического) типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Конспект лекции, основной и дополнительной литературы, терминологический словарь

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» обязательными являются следующие формы самостоятельной работы:

- разбор теоретического материала по учебникам, учебным пособиям, конспектам лекций;
- самостоятельное изучение указанных теоретических вопросов;
- подготовка сообщений, докладов с презентацией, рефератов;
- подготовка к выполнению тестовых заданий.

Таблица - Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов	Формы внеаудиторной самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоением обучающимися

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной литературой.	8	Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной литературой	8	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
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной литературой Работа с опубликованной судебной практикой	8,8	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной литературой.	8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Основы методики самостоятельных занятий	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной	9	Мотивация и целенаправленность самостоятельных

физическими упражнениями	литературой. Дневник самоконтроля.		занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Современное олимпийское движение	Изучение теоретического материала по теме занятия. Работа с учебной литературой.	12	Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения
Итого		**53,8**	

Вопросы для самостоятельной работы обучающихся

1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды труда.
4. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Развитие спорта в России в XX-XXI веке.
7. Развитие олимпийского движения в России.
8. Периодизация Игр Олимпиад.

Таблица – Методическое обеспечение самостоятельной работы.

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	**2**	**3**
1	Проработка учебного теоретического материала по учебникам, учебным пособиям, конспектам лекций	«Положение о самостоятельной работе студентов»- Утвержденное 03.03.2016г. № 272 ФГБОУ ВО «КубГУ». https://www.kubsu.ru/sites/default/files/docs/p6.pdf Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа :

		https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/A4B3E931-400F-44EA-9B5C-206B66395772#page/1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1
	Выполнение индивидуальных заданий (подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий)	Положение о самостоятельной работе студентов»- Утвержденное 03.03.2016г. № 272 ФГБОУ ВО «КубГУ». https://www.kubsu.ru/sites/default/files/docs/p6.pdf Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/A4B3E931-400F-44EA-9B5C-206B66395772#page/1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1
	Подготовка презентации	Положение о самостоятельной работе студентов»- Утвержденное 03.03.2016г. № 272 ФГБОУ ВО «КубГУ».

		https://www.kubsu.ru/sites/default/files/docs/p6.pdf Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/A4B3E931-400F-44EA-9B5C-206B66395772#page/1 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

С точки зрения применяемых методов используются как традиционные информационно-объяснительные лекции, так и интерактивная подача материала с мультимедийной системой. Компьютерные технологии в данном случае обеспечивают

возможность разнопланового отображения алгоритмов и демонстрационного материала. Такое сочетание позволяет оптимально использовать отведенное время и раскрывать логику и содержание дисциплины.

Лекции представляют собой систематические обзоры основных аспектов дисциплины.

Практические и лабораторные занятия позволяет научить применять теоретические знания при решении и исследовании конкретных задач. Подход разбора конкретных ситуаций широко используется как преподавателем, так и обучающимися при проведении анализа результатов самостоятельной работы. Это обусловлено тем, что в процессе исследования часто встречаются задачи, для которых единых подходов не существует. Каждая конкретная задача при своем исследовании имеет множество подходов, а это требует разбора и оценки целой совокупности конкретных ситуаций.

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров.

Таблица - Сочетание видов учебной деятельности с различными методами ее активизации.

В процессе проведения занятий применяются интерактивные методы обучения.

Проблемная лекция - на этой лекции новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.

Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от не проблемных тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, готовой схемы решения в прошлом опыте нет. Лекция строится таким образом, чтобы обусловить появление вопроса в сознании студента. Учебный материал представляется в форме учебной проблемы. Она имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей некоторые противоречия в ее условиях и завершающейся вопросами, которые это противоречие объективирует. Проблемная ситуация возникает после обнаружения противоречий в исходных данных учебной проблемы. Для проблемного изложения отбираются важнейшие разделы курса, которые составляют основное концептуальное содержание учебной дисциплины, являются наиболее важными для профессиональной деятельности и наиболее сложными для усвоения слушателей. Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для слушателей.

Групповая дискуссия. Это метод организации совместной коллективной деятельности, позволяющий в процессе непосредственного общения путем логических доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии. Целью дискуссии является интенсивное и продуктивное решение групповой задачи. Метод групповой дискуссии обеспечивает глубокую проработку имеющейся информации, возможность высказывания студентами разных точек зрения по заданной преподавателем проблеме, тем самым способствуя выработке адекватного в данной ситуации решения. Метод групповой дискуссии увеличивает вовлеченность участников в процесс этого решения, что повышает вероятность его реализации.

Лекция – визуализация. Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Лучше всего использовать разные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбирается в

зависимости от содержания учебного материала. Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения слушателей в новый раздел, тему, дисциплину.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

В качестве оценочных средств программой дисциплины предусматривается:

- (подготовка докладов, докладов с презентацией, рефератов, выполнение тестовых заданий);
- промежуточная аттестация (зачет)

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

1. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
2. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
3. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека.
4. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
5. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
6. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).
7. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).
8. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка обучающихся, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
10. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аква-аэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Во 2 семестре устный зачет по предложенным вопросам.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).

2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).

3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).

4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.

5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

6. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.

7. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).

8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

9. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

10. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

11. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

12. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

13. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).

14. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

15. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

16. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.

17. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

18. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг.XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).

19. Современные проблемы олимпийского движения.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

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

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

5.1 Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#page/1
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F#page/1

5.2 Дополнительная литература

1. Серова, Л. К. Спортивная психология[Электронный ресурс]: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 161 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/096356A9-8346-4C3C-90D7-C5662E7765BE#/
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97#page/1
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 431 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/77162447-E705-4072-B011-028A09A10673#page/1
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. - URL: https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1
5. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956
6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — 3-е

изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. - https://biblio-online.ru/viewer/B598CE93-B8C9-42C0-9E95-F66A0EB3DD72#page/1

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9149
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. Academia :видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.
2. http://docspace.kubsu.ru
3. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы : сайт. – URL:https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. WebofSciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. – URL:http://webofknowledge.com.
5. Архив научных журналов на платформе НП «Национальный электронно-информационный консорциум» : сайт. – URL: http://archive.neicon.ru/xmlui.
6. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.
7. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL:http://www.gramota.ru.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам :сайт. – URL:http://window.edu.ru.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.
10. Лекториум :видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. – URL:https://www.lektorium.tv.
11. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» :сайт. – URL: http://elibrary.ru.
12. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.
13. Образовательный портал [Официальный сайт]. - URL: «Академик» http://dic.academic.ru/
14. Образовательный портал «Учеба» [Официальный сайт]. - URL: http://www.ucheba.com/
15. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.
16. Российское образование, федеральный портал [Официальный сайт] — URL: http://www.edu.ru
17. Служба тематических толковых словарей[Официальный сайт] URL: http://www.glossary.ru/
18. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru.
19. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. –

URL: http://www.uisrussia.msu.ru/.

20. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: http://xn—90ax2c.xn--p1ai/.
21. Федеральная университетская компьютерная сеть России [Официальный сайт] URL: http://www.runnet.ru/
22. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. – URL:http://fcior.edu.ru.
23. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL:https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.
24. ЭБС издательства «Лань» : сайт. – URL:http://e.lanbook.com.
25. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: http://grebennikon.ru/journal.php.
26. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: http://diss.rsl.ru/.
27. Электронный архив документов КубГУ [Официальный сайт] URL: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
28. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических (лабораторных) занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. Конспектирование лекций – сложный вид аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор,

отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию необходимо начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Подготовка к лабораторным занятиям и практикумам носит различный характер, как по содержанию, так и по сложности исполнения. Проведение прямых и косвенных измерений предполагает детальное знание измерительных приборов, их возможностей, умение вносить своевременные поправки для получения более точных результатов . Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала.

Защита лабораторных работ должна происходить, как правило, в часы, отведенные на лабораторные занятия. Студент может быть допущен к следующей лабораторной работе только в том случае, если у него не защищено не более двух предыдущих работ.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого Вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы..

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий

– Тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

– Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

№	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3
2	MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3
3	MicrosoftWindowsServerStd 2003, Государственный контракт №13-ОК/2008-2 (Номер лицензии - 43725353)
4	MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353)

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Служба тематических толковых словарей [Официальный сайт] URL: http://www.glossary.ru/
2. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL:http://www.gramota.ru.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru
4. Образовательный портал [Официальный сайт]. - URL: «Академик» http://dic.academic.ru/
5. Образовательный портал «Учеба» [Официальный сайт]. - URL: http://www.ucheba.com/
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» :сайт. – URL: http://elibrary.ru.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Название, № аудитории	Наполнение	
помещение для занятий физической культурой и спортом Учебная аудитория **№ 103** 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: Теннисные столы 3, телевизор, степпер напольный 2,мини-степ с ручкой 1, шведская стенка, гимнастическая скамейка, наглядные пособия, гири, мячи, гантели, коврики, дартс, обручи, скакалки, шахматы, шашки, ученические столы, стулья	

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория **№ 301** 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, выход в интернет, сплит-система	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000.
учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа; учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций; учебная аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; Учебная аудитория **№ 303** 353900 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Коммунистическая дом № 36	Оборудование: мультимедийный проектор, экран, персональный компьютер, телевизор, видеомагнитофон; учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия (тематические иллюстрации), презентации на электронном носителе, сплит-система	WinRAR, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindows XP, Государственный контракт №13-ОК/2008-3; MicrosoftWindowsOffice 2003 Pro, Государственный контракт №13-ОК/2008-3 (Номер лицензии - 43725353); Консультант Плюс, Договор №177/948 от 18.05.2000.

Согласно письму Министерства образования и науки РФ № МОН-25486 от 21.06.2017г «О разработке адаптированных образовательных программ» -Разработка адаптивной программы необходима в случае наличия в образовательной организации хотя бы одного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов обучение проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

При проведении обучения инвалидов обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

-проведение обучения для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

-присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;

-пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;

-обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых:

-задания и иные материалы оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

-письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

-при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

-задания и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

-обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

-при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

-обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

-письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

Обучающийся инвалид при поступлении подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении обучения с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

Приложение к рабочей программе дисциплины

Б1.Б.33 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.05 Бизнес-информатика
Направленность (профиль): Электронный бизнес
Программа подготовки: академическая
Форма обучения: очная
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

8.4 Перечень профессиональных баз данных.

http://www.rsl.ru – Российская государственная библиотека (бывшая библиотека им.В.И.Ленина). На сайте можно найти различную информацию не только о фонде библиотеки РГБ, но и о других библиотечных ресурсах России. Доступ к электронным документам библиотеки платный. Условия получения доступа представлены на сайте.

http://www.gpntb.ru – Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Предоставляется доступ в электронный каталог как самой библиотеки, так и каталоги других Московских библиотек, входящих в корпоративную сеть ГПНТБ. Предоставляются также другие услуги, узнать о которых можно на данном сайте.

http://www.nlr.ru – Российская национальная библиотека. Имеется доступ к электронным версиям различных документов.

http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека. Предоставляет доступ для зарегистрировавшихся пользователей к электронным версиям зарубежных журналов по различным направлениям науки. Имеются как платные, так и бесплатные базы данных.

http://megabook.ru/ – Наиболее полная подборка энциклопедических данных по темам: автомобили, оружие, домашние животные, здоровье, кино, компьютеры, кулинария, музыка, этикет + универсальная энциклопедия.

http://www.lib.ru – Сайт электронной библиотеки Максима Мошкова, самой известной и пополняемой. Тематический диапазон изданий широк. Наряду с произведениями художественной литературы можно посмотреть книги по многим отраслям знаний.

http://diss.rsl.ru – Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки. Предоставляется доступ к массиву электронных версий диссертаций по различным направлениям науки. Доступ ограниченный и платный. Возможна электронная доставка необходимой Вам диссертации.

http://www.biblio.ru – Сайт объединяет ресурсы по русской книге дореволюционного периода, содержит информацию о представительствах крупных российских библиотек в сети, рассказывает об интересных событиях в мире культуры. Основой сайта является уникальный Электронный Сводный каталог русской книги XIX века.

http://www.infoliolib.info- Университетская электронная библиотека. На сайте представлена учебная, научная, художественная, справочная литература по рабочим программам университетских учебных дисциплин. Ориентироваться в фондах библиотеки позволяет алфавитный каталог авторов, тематический каталог литературы по учебным дисциплинам, а также оригинальная поисковая система. Также с сайта можно выйти на ссылки других электронных библиотек.

http://www.rsl.ru – Российская государственная библиотека (бывшая библиотека им.В.И.Ленина). На сайте можно найти различную информацию не только о фонде библиотеки РГБ, но и о других библиотечных ресурсах России. Доступ к электронным документам библиотеки платный. Условия получения доступа представлены на сайте.

http://www.infoliolib.info- Университетская электронная библиотека. На сайте представлена учебная, научная, художественная, справочная литература по рабочим программам университетских учебных дисциплин. Ориентироваться в фондах библиотеки позволяет алфавитный каталог авторов, тематический каталог литературы по учебным дисциплинам, а также оригинальная поисковая система. Также с сайта можно выйти на ссылки других электронных библиотек.

http://pedlib.ru - Педагогическая библиотека (Педагогика Логопедия Психология Дефектология Медицина Филология. Управление образованием Разное Все книги списком)

https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2011/08/28/poleznye-sayty-dlya-pedagogov - Полезные сайты для педагогов. - Информационные ресурсы системы образования. Сайты - методические копилки. Обучение через Интернет.

https://rosuchebnik.ru/material/40-saytov-kotorye-oblegchat-rabotu-uchitelya/ - 40 сайтов, которые облегчат работу учителя. Материал из раздела– 40 сайтов, которые облегчат работу учителя доступен для бесплатного просмотра и скачивания с сайта. Статьи: русский язык литература английский язык французский язык немецкий язык.

http://сайты-педагогов.рф - Всесероссийский педагогический портал МЕТОДКАБИНЕТ.РФ первоначально и был создан в целях оказания всесторонней методической помощи работникам образования, обмену передовым педагогическим опытом и инновационными подходами в современной педагогике, распространению новаторских идей, методов, форм обучения и воспитания, популяризации профессии учителя.сточник: https://rosuchebnik.ru/material/40-saytov-kotorye-oblegchat-rabotu-uchitelya/

http://football.kulichki.net - Футбол на Куличках (ФНК) - популярнейший футбольный сайт для русскоязычных поклонников футбола! Здесь всегда можно найти самую свежую информацию о мировом и европейском футболе. Если вы всегда хотите быть в курсе последних футбольный событий - добро пожаловать на ФНК! У нас самым подробным образом освещается российская премьер-лига и выступление российских клубов и сборной России в различных турнирах под эгидой ФИФА и УЕФА. Кроме того, на нашем сайте вы всегда сможете найти информацию по основным европейским футбольным чемпионатам, включая высшие дивизионы Украины и Голландии.

http://hockey.kulichki.net – На сайте есть информация по новостям хоккея, можно почитать архив. Здесь же календари и статистика чемпионатов. Имеется форум для обсуждения различных тем.

http://lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. Главная задача – обеспечение информацией и литературой образовательной и научной деятельности, распространение оперативного доступа пользователей к максимальному широкому кругу информационных ресурсов с предоставлением разнообразного спектра сервисных услуг. В 2004 году в библиотеке открылся первый в России виртуальный читальный зал РГБ с доступом к Электронной библиотеке диссертаций.

http://www.fizkult-ura.ru/e-library - Электронная библиотека по физической культуре

https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html - Каталог сайтов по физической культуре. Этот каталог поможет вам найти много информации о физической культуре.

http://enc-dic.com/word/f/fizkultura-1200.html - Перейдя по этой ссылке, вы сможете найти и прочесть очень много книг о физической культуре.

http://pculture.ru/ Физическая культура. На этом сайте вы можете найти много полезной информации, например: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.
http://pro-fizkulturu.ru/ Физкультура.На этом сайте много интересных книг про баскетбол, волейбол,плаванье и т.д, а так же видео игр на соревнованиях наших российских победителей 2015-2016 году.
http://window.edu.ru/resource/547/58547 Физкультура. На сайте публикуются статьи по физической культуре: о организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; о обучении технике двигательных действий, таких как, плавание, бег и др.; статьи о применении методик воспитания физических качеств; о видах массового спорта. Физкульт-минутки и др. вспомогательные материалы полезные учителям физической культуры, тренерам и инструкторам по спорту.
http://www.fizkulturavshkole.ru/ Физкультура в школе. Сайт в помощь учителям физкультуры, тренерам, любителям здорового образа жизни. На страницах сайта размещены нормативные документы, наиболее интересные упражнения, конспекты уроков, сценарии спортивные праздников.
http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Физкультура и спорт. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета по физической культуре.

Лист изменений и дополнений - *2018 г.*

для рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

№	*Внесенные изменения*	*Отметка о выполнении да /нет*
1	Обновление списка основной и дополнительной литературы	да
2	Добавление перечня профессиональных баз данных (п.8.4 рабочей программы)	да
3	Обновление программного обеспечения сопровождения дисциплины	да
4	Обновление материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	да
5	Обновление содержания практических (лабораторных) работ	да
6	Обновление фонда оценочных средств	да
7	Обновление форм проверки самостоятельной работы обучающихся	да
8	Обновление перечня вопросов для проведения промежуточной аттестации	да
9	Обновление перечня тем к курсовым работам	курсовая работа не предусмотрена
10	Адаптация компонентов рабочей программы для инвалидов и лиц ОВЗ	Нет (в контингенте отсутствуют инвалиды и лица с ОВЗ)

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры информатики и математики «30» августа 2018 г. Протокол № 1

Заведующий кафедрой канд. физ.-мат. наук, доцент _____ Рзун И.Г.

Лист изменений и дополнений - *2019 г.*

для рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

№	*Внесенные изменения*	*Отметка о выполнении да /нет*
1	Обновление списка основной и дополнительной литературы	да
2	Добавление перечня профессиональных баз данных (п.8.4 рабочей программы)	нет
3	Обновление программного обеспечения сопровождения дисциплины	да
4	Обновление материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	да
5	Обновление содержания практических (лабораторных) работ	нет
6	Обновление фонда оценочных средств	нет
7	Обновление форм проверки самостоятельной работы обучающихся	нет
8	Обновление перечня вопросов для проведения промежуточной аттестации	нет
9	Обновление перечня тем к курсовым работам	курсовая работа не предусмотрена
10	Адаптация компонентов рабочей программы для инвалидов и лиц ОВЗ	нет
11	Изменение титульного листа в связи с реорганизацией министерства (Министерство науки и высшего образования РФ)	да

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры информатики и математики «20» июня 2019 г. Протокол № 11

Заведующий кафедрой канд. физ.-мат. наук, доцент _____ Рзун И.Г.