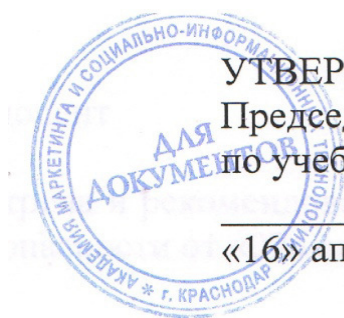


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образова-
тельное учреждение высшего образования
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –
ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

Факультет менеджмента

Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций



УТВЕРЖДАЮ

Председатель НМС, проректор
по учебной работе, профессор
Н.Н. Павелко

«16» апреля 2018 г.

Б1.Б.24

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

рабочая программа по дисциплине
для студентов направления подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) образовательной программы
«Финансы и кредит»

**квалификация (степень) выпускника
«БАКАЛАВР»**

Краснодар
2018

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы «Финансы и кредит»/сост. А.Г. Харьковская, канд. пед. наук, доцент. – Краснодар: Академия ИМСИТ, 2018.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы «Финансы и кредит», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327.

Составитель:

кандидат педагогических наук, доцент



А.Г. Харьковская

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций от «19» марта 2018 г. протокол № 8.

Зав. кафедрой технологий сервиса и деловых коммуникаций,
канд. социол. наук, доцент



Н.И. Севрюгина

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии от «16» апреля 2018 г. протокол № 8.

Согласовано:

Проректор по качеству образования,
доцент



С.В. Писаренко

Рецензенты:

Е.В. Кирий, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин Краснодарского филиала ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Шупило О.М., директор ООО «СофтСервис-Юг», г. Краснодар

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
4. Содержание и структура дисциплины	5
4.1 Содержание разделов дисциплины	5
4.2 Структура дисциплины	9
4.3 Занятия лекционного типа	12
4.4 Занятия семинарского типа	12
4.5 Курсовая работа	13
4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	13
5. Образовательные технологии.	16
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	23
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	26
7.1 Основная литература	26
7.2. Дополнительная литература	26
7.3 Периодические издания	26
7.4. Интернет ресурсы	27
7.5 Методические указания по организации деятельности обучающихся по видам занятий	27
8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	29

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися очной и заочной форм обучения направления подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы: «Финансы и кредит».

Цель освоения дисциплины - Формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

В соответствии с учебным планом направления подготовки 38.03.01 Экономика предусмотрены следующие **задачи дисциплины**:

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.

2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

4. Организация системы физического воспитания для овладения 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.

5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является одной из основных дисциплин базовой части ОПОП ВО направления подготовки 38.03.01 Экономика.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими частями ОПОП ВО (дисциплинами, модулями, практиками)

Наименование дисциплин	Формируемые компетенции
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-7, ОК-8
Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	ОК-7, ОК-8
Адаптивная физическая культура и спорт	ОК-7, ОК-8

Междисциплинарные контрольные задания и материалы, необходимые для оценки порогового (входного) уровня знаний, умений и навыков, необходимых для формирования компетенции в процессе освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

представлены в комплекте оценочных средств по дисциплине согласно утвержденной формы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины в соответствии с видами профессиональной деятельности, согласно учебного плана, на которые ориентирована ОПОП бакалавриата, должны быть решены следующие профессиональные задачи и сформированы следующие общекультурные (ОК) компетенции:

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре.	-применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.	дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; -принципами построения учебно-тренировочных занятий.
ОК -7	способностью к самоорганизации и самообразованию,	- нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа;	- адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы;	- навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности

4. Содержание и структура дисциплины

4.1 Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адап-

тивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Таблица 1 — Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
1	<p>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	<p>выполнение домашнего задания (ДЗ), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>
2	<p>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека (6 часов).</p>	<p>выполнение домашнего задания (ДЗ), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>
	<p>Раздел 3.</p>	<p>выполнение</p>	<p>ОК-7,</p>

	<p>Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)</p>	<p>домашнего задания (ДЗ), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-8</p>
	<p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Реакция организма на объективные и субъективные факторы, влияющие на обучение студентов. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Взаимосвязь и степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в режимах учебного дня, недели, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности и их объяснение с точки зрения объективных и субъективных факторов. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояний студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния организма в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления и их профилактика средствами физической культуры. Особенности рационального использования «малых форм» физической</p>	<p>выполнение домашнего задания (ДЗ), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>

	<p>культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержания их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p>		
	<p>Раздел 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты организма при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p>	<p>выполнение домашнего задания (ДЗ), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>
	<p>Раздел 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Самостоятельная работа — одна из важнейших форм овладения знаниями, умениями и навыками. Особенно она важна в поддержании физического, соматического здоровья. Опыт самостоятельной работы основан на обширных источниках и литературе. Но самостоятельная работа требует известных навыков, умения. Наибольшую пользу она приносит тогда, когда студент занимается систематически, проявляет трудолюбие и упорство. На основе самостоятельно приобретенных знаний, умений навыков формируются не только твердые убеждения студента и умение отстаивать их, но и мотивированный здоровый образ жизни личности, а в последствии семьи и востребованного профессионала.. А это — самое главное в овладении любой наукой. Мотивация и целенаправленность самостоятель-</p>	<p>выполнение домашнего задания (ДЗ), рубежный контроль (РК), тестирование (Т)</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>

	<p>ных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p>		
--	--	--	--

4.2 Структура дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется студентами очной формы обучения (ОФО), заочной формы обучения (ЗФО) объемом учебной дисциплины и виды учебной работы.

Таблица 2 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОФО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4	Семестр 5
Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)	72/2	36/1	36/1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего			
Аудиторные работа, всего	72/2	36/1	36/1
в том числе:			
лекции	32/0,89	16/0,44	16/0,44
практические занятия (ПР)	32/0,89	16/0,44	16/0,44
Контактная работа по промежуточной аттестации (КАЭ)	-	-	-
Консультации (КА)	0,4/0,1	0,2/0,005	0,2/0,005
Консультации перед экзаменом (Конс)	-	-	-
Самостоятельная работа в семестре, всего:	-	-	-
в том числе:			
Изучение теоретического материала, подготовка к аудиторным занятиям	-	-	-
Написание и защита исследовательского проекта (ИП)	-	-	-
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю и т.д.)	-	-	-
Самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	7,6/0,21	3,8/0,11	3,8/0,11

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4	Семестр 5
Вид итогового контроля по дисциплине	зачет	зачет	зачет

Таблица 3 – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов ЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	1 курс 1 сессия	1 курс 2 сессия	1 курс 3 сессия
Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)	72/2	2/0,56	34/0,94	36/1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (контактные часы), всего	12,4/0,34	2/0,56	6,2/0,17	4,2/0,12
Аудиторные работа, всего	12/0,33	2/0,56	6/0,17	4/0,11
в том числе:				
лекции	6/0,17	2/0,56	2/0,56	2/0,56
практические занятия (ПР)	6/0,17	-	4/0,11	2/0,56
Контактная работа по промежуточной аттестации (КАЭ)	-	-	-	-
Консультации (КА)	0,4/0,01	-	0,2/0,005	0,2/0,005
Консультации перед экзаменом (Конс)	-	-	-	-
Самостоятельная работа в семестре, всего:	52/1,44	-	24/0,67	28/0,78
в том числе:				
Изучение теоретического материала, подготовка к аудиторным занятиям	-	-	-	-
Написание и защита исследовательского проекта (ИП)	52/1,44	-	24/0,67	28/0,78
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю и т.д.)	-	-	-	-
Самостоятельная работа в период экз.сессии (Контроль)	7,6/0,21	-	3,8/0,11	3,8/0,11
Вид итогового контроля по дисциплине	зачет	-	зачет	зачет

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

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

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований; освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных

умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Виды учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины

Таблица 4 - Разделы дисциплины, изучаемые в 5, 6 семестрах ОФО

№ Раз де- ла	Наименование разделов	Контактная работа/ контактные часы*				Самостоятельная работа	Контроль
		Всего	Аудиторная работа		Конс, КАЭ		
			Л	ПР			
4 семестр							
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.		4	3,8		-	
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		6	8		-	
3	Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности		6	8		-	
Итого 4 семестр:		36	16	19,8		0,2	
5 семестр							
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4	3,8		-	
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе		6	8		-	
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.		6	8		-	
Итого 5 семестр:		36	16	19,8		0,2	
Итого:		72	32	39,6		0,4	

Таблица 5 - Разделы дисциплины, изучаемые на 3 курсе ЗФО

№ Раз де- ла	Наименование модулей	Контактная работа/контактные часы*				Самостоятельная работа	Контроль
		Всего	Аудиторная работа		Конс, КАЭ		
			Л	ПР			
1 курс 1 сессия							
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	1	1	-	-	-	-

№ Раз де- ла	Наименование модулей	Контактная работа/контактные часы*					Само- стоя- тельная работа	Кон- троль
		Всего	Аудиторная работа		Конс, КАЭ	ИК, КА		
			Л	ПР				
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1	1	-	-	-	-	-
Итого:		2	2	-	-	-	-	-
1 курс 2 сессия								
3	Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности	15	1	2	-	-	12	-
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	15	1	2	-	-	12	-
Итого:		34	2	4	-	0,2	24	3,8
1 курс 3 сессия								
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	16	1	1	-	-	14	-
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	16	1	1	-	-	14	-
Итого:		36	2	2	-	0,2	28	3,8

*Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

4.3 Занятия лекционного типа

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия лекционного типа проводятся в форме лекций и иных учебных занятий, предусматривающих преимущественную передачу учебной информации научно-педагогическими работниками академии.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» занятия лекционного типа проводятся в форме лекций.

4.4 Занятия семинарского типа

В соответствии с п. 31 приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» занятия семинарского типа проводятся в форме: семинаров, практических занятий, практикумов, лабораторные работы, коллоквиумов.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» занятия семинарского типа проводятся в форме практических занятий.

Практическое занятие — это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

Таблица 6 - Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт», практические занятия по формам обучения

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Формируемые компетенции	Семестр ОФО курс ЗФО	ОФО (часы)	ЗФО (часы)
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	ОК-7, ОК-8	4,5/1	3,8	-
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ОК-7, ОК-8	4,5/1	8	-
3	Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности	ОК-7, ОК-8	4,5/1	8	2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7, ОК-8	4,5/1	3,8	2
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	ОК-7, ОК-8	4,5/1	8	1
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	ОК-7, ОК-8	4,5/1	8	1
	Итого:			39,6	6

4.5 Курсовая работа

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом академии не предусмотрена.

4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний, полученных в период сессии на лекциях, практических и интерактивных занятиях, а также для индивидуального изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в соответствии с программой и рекомендованной литературой.

Самостоятельная работа выполняется в виде подготовки домашнего задания или сообщения по отдельным вопросам, написание и защита научно-исследовательского проекта.

Контроль качества выполнения самостоятельной (домашней) работы может осуществляться с помощью устного опроса на лекциях или практических занятиях, обсуждения подготовленных научно-исследовательских проектов, проведения тестирования. Устные формы контроля помогут оценить владение студентами жанрами научной речи (дискуссия, диспут, сообщение, доклад и др.), в которых раскрывается умение студентов передать нужную ин-

формацию, грамотно использовать языковые средства, а также ораторские приемы для контакта с аудиторией.

Письменные работы позволяют оценить владение источниками, научным стилем изложения, для которого характерны: логичность, точность терминологии, обобщенность и отвлеченность, насыщенность фактической информацией.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающимися представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование тем	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)	Опрос, тестирование
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)	Опрос, тестирование
3	Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)	Опрос, тестирование
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)	Опрос, тестирование
	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)	Опрос, тестирование
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	выполнение домашнего задания (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т), рубежный контроль (РК)	Опрос, тестирование

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Краткая историческая справка о развитии физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведе-

дении.

11. Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
13. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
14. Физическое развитие человека.
15. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
16. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
17. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека
18. Здоровье человека как ценность.
19. Факторы его определяющие.
20. Влияние образа жизни на здоровье.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Основные требования к организации здорового образа жизни.
23. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
25. Критерии эффективности здорового образа жизни.
26. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
28. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
29. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
30. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)
31. Реакция организма на объективные и субъективные факторы, влияющие на обучение студентов.
32. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
33. Взаимосвязь и степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
34. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в режимах учебного дня, недели, семестре, учебном году.
35. Типы изменения умственной работоспособности и их объяснение с точки зрения объективных и субъективных факторов.
36. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
37. Изменение физического и психического состояний студентов в период экзаменационной сессии.
38. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния организма в период экзаменационной сессии.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления и их профилактика средствами физической культуры.
40. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
41. Особенности занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной

направленностью.

42. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
43. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержании их здоровья.
44. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
45. Методические принципы физического воспитания.
46. Физические качества и их характеристика.
47. Развитие физических качеств.
48. Основы и этапы обучения движениям.
49. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
50. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
51. Зоны интенсивности и энергозатраты организма при различных физических нагрузках.
52. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
53. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
54. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
56. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
57. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
58. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
59. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
60. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Врачебный и педагогический контроль.
62. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
63. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
64. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

5. Образовательные технологии.

На лекции объявляется тема следующего занятия, количество ожидаемых ошибок и даются материалы (или ссылки на источники) для предварительного ознакомления с заявленной темой. Перед началом лекции студентов разделяют на подгруппы. Изложение материала рекомендуется разделить на несколько (3-4) подразделов. После каждого подраздела дается 2-3 минуты на обсуждение материала в подгруппе и вынесение заключения: имеются ли ошибки и сколько их сделано в данном подразделе. По каждой подгруппе на доске фиксируется количество ошибок. Изложение всего материала рекомендуется закончить не менее чем за 10 мин до конца занятия. Представителям каждой подгруппы предлагается озвучить все указанные ими факты ошибок и записать их на доске. Можно предложить другим подгруппам опровергнуть заявленные факты или обосновать последствия этих ошибок, давая возможность показать студентам уровень владения темой. В заключении необходимо указать

правильные ответы и отметить те подгруппы, в которых отмечен наибольший процент правильных ответов.

Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, праздники, флэшмобы, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Таблица 8 - Образовательные технологии в виде контактной и самостоятельной работы, применяемые для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-7, ОК-8	Знать: методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре. Уметь: -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; Владеть: дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре	– информационные лекции; – практические занятия; – письменные домашние задания; – самостоятельная работа студентов – консультации преподавателей
Раздел 2.	Воздействие соци-	ОК-7,	Знать:	– информаци-

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека	ОК-8	нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа. Уметь: - адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы; Владеть: - навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности	онные лекции; – практические занятия; – письменные домашние задания; – самостоятельная работа студентов консультации преподавателей
Раздел 3. Основы здорового образа жизни и его отражения в про-	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа	ОК-7, ОК-8	Знать: методические принципы физического вос-	– информационные лекции; – практические занятия;

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
<p>фессиональной деятельности</p>	<p>жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций</p>		<p>питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; <p>Владеть:</p> <p>дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> – письменные домашние задания; – самостоятельная работа студентов <p>консультации преподавателей</p>

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
	(ходьба, бег, прыжки)			
<p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Реакция организма на объективные и субъективные факторы, влияющие на обучение студентов. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Взаимосвязь и степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в режимах учебного дня, недели, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности и их объяснение с точки зрения объективных и субъективных факторов. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояний студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния организма в период экзаменационной сессии. Объективные и субъек-</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>	<p>Знать: нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа. Уметь: - адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критически оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы; Владеть: - навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности</p>	<p>–</p>

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
	<p>активные признаки усталости, утомления и переутомления и их профилактика средствами физической культуры. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Особенности использования учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов и поддержки их здоровья. Пути оптимизации сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p>			
<p>Раздел 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям. Формирование психических</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>	<p>Знать: методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования дви-</p>	<p>–</p>

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
	<p>качеств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты организма при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p>		<p>гательных действий в физической культуре. Уметь: -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; Владеть: дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре</p>	
<p>Раздел 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий,</p>	<p>ОК-7, ОК-8</p>	<p>Знать: нормы культуры мышления, основы логики, нормы критического подхода, основы методологии научного знания, формы анализа. Уметь: - адекватно воспринимать информацию, логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, критиче-</p>	<p>—</p>

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
	направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.		ски оценивать свои достоинства и недостатки, анализировать социально значимые проблемы; Владеть: - навыками постановки цели, способностью в устной и письменной речи логически оформить результаты мышления, навыками выработки мотивации к выполнению профессиональной деятельности	

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Примерные вопросы для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
2. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
6. Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
10. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
11. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
12. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
13. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
14. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
15. Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
16. Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
17. Здоровый образ жизни и его составляющие.
18. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
19. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
20. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
21. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
22. История физической культуры и спорта в России.
23. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
24. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.
25. Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
26. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
27. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
28. Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
29. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
30. Методика развития общей и специальной выносливости.
31. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
33. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
34. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
35. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
36. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
38. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
39. Основные виды единоборств.
40. Основные виды спортивных игр.
41. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).

42. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
43. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
44. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
45. Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
46. Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
47. Основы обучения двигательным действиям.
48. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
49. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
50. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
51. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
52. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
53. Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
54. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Первая доврачебная помощь при травмах.
55. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
56. Профилактика травматизма.
57. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
58. Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
59. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
60. Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
61. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.
62. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
63. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
64. Средства физического воспитания.
65. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
66. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
67. Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
68. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
69. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
70. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.
71. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
72. Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
73. Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
74. Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
75. Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания).
76. Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
77. Физическое воспитание как педагогический процесс.

78. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма
79. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
80. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
81. Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
82. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивается необходимой учебной, учебно-методической и специализированной литературой.

7.1 Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с – URL : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: – URL : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – URL : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

7.2 Дополнительная литература

4. Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). – URL : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916>
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2013.-240 с. – 5 шт.

7.3 Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»
3. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
4. Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>
5. IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>
6. Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>
7. Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK) Авторевю: Газета <http://www.autoreview.ru/>
8. Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>
9. Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://Www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)

10. Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
11. Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>
12. Весь хоккей: Газета [HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)
13. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
14. Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
15. Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
16. Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>
17. Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>
18. Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
19. Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
20. Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>
21. Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)
22. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
23. Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
24. Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
25. Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
26. Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
27. Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
28. Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
29. Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
30. Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szi/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szi/archive.htm)
31. Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
32. Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
33. Фигурное катание: Журнал <http://www.icesport.ru/>
34. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
35. [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
36. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
37. Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>
38. Футбол: еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

7.4 Интернет ресурсы

1. <http://diss.rsl.ru>. – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <http://e.lanbook.com/>. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. <http://www.elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
4. <http://www.biblio-online.ru> - электронная библиотечная система «Юрайт».

7.5 Методические указания по организации деятельности обучающихся по видам занятий

Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в таблице 10.

Таблица 10 - Организация деятельности обучающихся по видам учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вид учебных занятий, работ	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Домашние задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

8. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специфика получаемой специализации предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха;
- с нарушениями зрения.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, для этого имеются пандусы, поручни, лифты и расширенные дверные проемы.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов с различными видами нарушения здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, они оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), в них имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» представлен в таблице 11.

Таблица 11 - Перечень электронно-библиотечных систем

№	Наименование ресурса	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	ЭБС Znanium	ООО «ЗНАНИУМ». Договор № 2500 эбс от 25.09.2017 г.	с 25.09.2017 г. по 24.09.2018 г.
2	Научная электронная библиотека eLibrary (ринц)	ООО «Научная электронная библиотека» (г. Москва). Лицензионное соглашение № 7241 от 24.02.12 г.	бессрочно
3	ЭБС IBooks	ООО «Айбукс». Договор № 19-01/18-К от 25.01.2018 г.	с 25.01.2018 по 25.01.2019 г.
4	ЭБС Book.ru	ООО «КноРус медиа». Договор №18491866 от 26 апреля 2018 г.	Срок действия до 26 апреля 2019 г.

Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Перечень программных средств информационно-коммуникационных технологий, задействованных в образовательном процессе по дисциплине

Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
1. ОС – Windows 10 Pro RUS. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.
2. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.
3. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google Chrome, LibreOffice, Mozilla Firefox

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционная аудитория (Л) 406	100 посадочных мест; рабочее место преподавателя; доска; проектор; экран для проектора;	Программное обеспечение (ноутбук) по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Google

	ноутбук (переносной)	Chrome, LibreOffice
<p>Спортивный комплекс; Спортивный зал; Тренажерный зал общефизической подготовки; Тренажерный зал (СТ), (ГКонс), (ИКонс), (ТК), (ПА)</p>	<p>ноутбук (переносной) Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь</p>	
<p>Открытая спортивная площадка; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (СТ), (ГКонс), (ИКонс), (ТК), (ПА)</p>	<p>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20 шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные палочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка</p>	
<p>Читальный зал (СР)</p>	<p>16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет</p>	<p>ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в выс-</p>

	<p>ших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.</p> <p>Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007</p> <p>Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.</p> <p>Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-</p>
--	--

		Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.
--	--	---