

Программу составил(и):

старший преподаватель, Пипоуло В.Ю.

Рецензент(ы):

кпн, ст. преподаватель, Репина М. В.; директор СОШ № 89, Егорова О.Б.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 20.11.2023 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от 25.12.2023 г. № 5

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования
1.2	разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления дисциплины здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной и т. д.).
<p>Задачи: Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, дисциплины установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также на психофизическую подготовку к	
2.1.2	будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической	
2.1.3	культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно знает закономерности функционирования здорового организма
Уровень 2	Хорошо знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок
Уровень 3	Отлично знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма, способы пропаганды здорового образа жизни
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно умеет использовать закономерности функционирования здорового организма
Уровень 2	Хорошо умеет использовать закономерности функционирования здорового организма, грамотно распределять физические нагрузки
Уровень 3	Отлично умеет использовать закономерности функционирования здорового организма; использовать принципы распределения физических нагрузок и нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма, а также применять способы пропаганды здорового образа жизни.
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно владеет закономерностями функционирования здорового организма
Уровень 2	Хорошо владеет навыками использования закономерностей функционирования здорового организма; принципов распределения физических нагрузок
Уровень 3	Отлично владеет навыками использования закономерностей функционирования здорового организма; принципов распределения физических нагрузок; нормативов физической готовности по общей физической

	группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способов пропаганды здорового образа жизни
УК-7.2: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо знает как поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки
Уровень 3	Отлично знает каким образом поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно умеет использовать способы поддержания должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо умеет применять способы поддержания должного уровня физической подготовленности; грамотного распределения нагрузки
Уровень 3	Отлично умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно владеет способами поддержания должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; грамотного распределения нагрузки
Уровень 3	Отлично владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности; грамотного распределения нагрузки; разработки индивидуальной программы физической подготовки, учитывающая индивидуальные особенности развития организма.
УК-7.3: Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	
Знать	
Уровень 1	Удовлетворительно знает методы поддержки должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо знает различные методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Отлично знает различные методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовые приемы пропаганды здорового образа жизни
Уметь	
Уровень 1	Удовлетворительно умеет использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо умеет применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Отлично умеет применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности; навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовые приемы пропаганды здорового образа жизни.
Владеть	
Уровень 1	Удовлетворительно владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	Хорошо владеет навыками применения различных методов поддержки должного уровня физической подготовленности; способами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Отлично владеет навыками применения различных методов поддержки должного уровня физической подготовленности; способов обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовых приемов пропаганды здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
	Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов					

1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
1.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5,95	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
Раздел 2. Модуль2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности						
2.1	Здоровье человека как ценность 1 1 /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Э1	
2.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5,95	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе						
3.1	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
3.2	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
3.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5,95	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1	
Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий						
4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1	
4.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2	
4.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5,95	УК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1	

	Раздел 5. Зачет				
5.1	Зачет /КА/	1	0,2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень экзаменационных вопросов

1. Физическая культура и свобода личности.
 2. Причины неадекватного отношения молодежи к физической культуре..
 3. Теоретико-практические положения учения П.Ф. Лесгафта – основоположника отечественной системы физического воспитания.
 4. Цель и задачи физического воспитания.
 5. Классификация физических упражнений.
 6. Государственные организации физического воспитания.
 7. Основные разделы учебной программы.
 8. Основной критерий результативности процесса физического воспитания.
 9. Дифференциация по медицинским группам в результате диспансеризации и тестирования для занятий физическими упражнениями.
 10. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
 11. Основные средства и методы аэробной выносливости.
 12. Характеристика быстроты и основные методики ее воспитания.
 13. Основные характеристики ловкости.
 14. Общая физическая подготовка – база для занятий спортом.
 15. Соотношение обще- и специально оздоровительной направленности физической культуры.
 16. Влияние спортивной тренировки на организм человека
 17. Оценка физического развития. Основные показатели..
 18. Основные тесты для определения физической подготовленности.
 19. Пробы с физическими нагрузками для определения физической работоспособности.
 20. Какие основные методы использования физических упражнений в шейпинге.
 21. основное назначение скретчинг-гимнастики.
 22. Назовите современные олимпийские виды спорта.
 23. Оптимальная двигательная активность.
 24. Комплекс показателей усталости.
 25. Особенности воздействия физических упражнений на организм женщин.
 26. Принципы рационального питания.
 27. Особенности питания при занятиях физической культурой.
- УП: 49.03.01 Физическая культура 2023-24.plx стр. 9
28. Режим дня –фактор ортобиоза.
 29. Понятие о биоритмах.
 30. Гигиена кожи, ногтей, зубов, полости рта.
 31. Гигиена одежды и обуви.
 32. Упражнения на растяжку-скручивание позвоночника с элементами дыхания, чередованием напряжения и расслабления мышц плечевого пояса.
 33. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения с чередованием мышечного напряжения и расслабления.
- Вопрос №1 .
Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:
Варианты ответов:
1 Растягивающие
2 Силовые
3 Аэробные
4 Дыхательные
- Вопрос №2 .
Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:
Варианты ответов:
1 Линейное, ступенчатое, волнообразное
2 Прямое, короткое, прерывистое
3 Непрерывное, длительное
4 Смешанное
- Вопрос №3 . Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:
Варианты ответов:
1 Общая
2 Специальная
3 Силовая
4 Скоростная
- Вопрос №4 .

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

Тип ответа: Многие из многих Варианты ответов:

- 1 общая физическая подготовка
- 2 специальная физическая подготовка
- 3 ежедневные физические тренировки

Вопрос №5 .

Что является компонентами здорового образа жизни?

Тип ответа: Многие из многих Варианты ответов:

- 1 Прием энергетических коктейлей
- 2 Походы в ночной клуб
- 3 Правильное питание и режим дня
- 4 Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
13. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
14. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
15. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
16. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
17. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
18. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
20. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
21. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
22. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
23. Значение физической культуры для будущего специалиста.
24. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
25. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
26. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
27. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
28. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
29. Возникновение и развитие гимнастики.
30. Спортивные игры. История возникновения и развития.
31. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
32. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
34. Русские национальные виды спорта и игры.
35. Национальные виды спорта и игры народов мира.
36. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
37. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
38. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
39. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
40. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
41. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
42. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
43. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
44. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

45. Изготовление плакатов по избранном виду спорта или системе физических упражнений.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций обучающегося при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.
2. Уровень сформированности компетенции (одной или нескольких) определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.
3. При выполнении обучающимися заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень «знать», «уметь» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины: профессиональные знания обучающегося могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ, степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.
4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:
сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня «уметь», сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня «знать».
5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций обучающегося и выставляется оценка по шкале оценивания.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценивания:

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

- новизна текста;
- обоснованность выбора источника;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- соблюдения требований к оформлению.

№ п/п

Критерии

Показатели

1. Новизна текста (максимальный –1 балл)

- а) актуальность темы исследования;
 - б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
 - в) умение работать с научной литературой, систематизировать и структурировать материал;
 - г) самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста
2. Степень раскрытия сущности вопроса (максимальный – 1 балл) а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме;
 - г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
 - е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).
3. Обоснованность выбора источников (максимальный – 0,5 балла) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению (максимальный – 0,5 балла) а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

5. Защита реферата (максимальный – 2 балла)

- а) выступление перед аудиторией с докладом и презентацией; б) предоставление слайдов;
- в) выдержан регламент времени.

Максимальный балл -5

Для устного выступления достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Шкала итоговых оценок

Определение оценки Количество баллов Пояснение оценок

Отлично

5 выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан

краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы; представлена презентация.

Хорошо

4 основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

не представлена презентация

Удовлетворительно

3 имеются существенные отступления от требований к реферированию: неполное раскрытие содержания материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы знания по теме; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная использование литературных источников по теме; реферат

представлен без презентации.

Неудовлетворительно

2 несоответствие содержания теме и плану реферата; не раскрытие основных понятий; за незнание большей части учебного

материала; за ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; за отсутствие логики в изложении материала, за отсутствие необходимых обобщений и выводов; за отсутствие ссылок на литературу

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник	Москва: КноРус, 2021, URL: https://book.ru/book/938900
Л1.2	Бурякин Ф. Г., Мартынихин В. С.	Лечебная физическая культура и массаж: Учебник	Москва: КноРус, 2021, URL: https://book.ru/book/936616
Л1.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: КноРус, 2021, URL: https://book.ru/book/936250
Л1.4	Филимонова С. И., под общ. ред., Андрющенко Л. Б., под общ. ред., Аксенов М. О., Жуков О. Ф., Столяр К. Э., Глазкова Г. Б., Аверясова Ю. О., Алмазова Ю. Б., Ким Л. Г., Пуховская М. Н., Казакова В. М.	Физическая культура и спорт: Учебник	Москва: КноРус, 2022, URL: https://book.ru/book/943779

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Худик С.В., Близневская В.С.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=380243

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
Л3.2	Дорошенко С.А., Дергач Е.А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	. - Режим доступа:
Э2	. - Режим доступа:

6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный (350шт). Договор № ПР-00037842 от 4 декабря 2023 г. (ООО Прима АйТи)
6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	РОССТАНДАРТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии https://www.gost.ru/portal/gost/
6.3.2.2	ИСО Международная организация по стандартизации https://www.iso.org/ru/home.html
6.3.2.3	Кодекс – Профессиональные справочные системы https://kodeks.ru

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс: Спортивный зал		Баскетбольные кольца на щите – 2 шт., ворота для мини футбола метал – 2 шт., зеркало большое (полотно) настенное – 1 шт., коврики полиуретановые – 20 шт., магнитофон Panasonic – 1 шт., манишки игровые – 10 шт., обручи металлические – 4 шт., ракетки б/т – 3 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., скамейки гимнастические – 1 шт., стенки гимнастические – 1 шт., турник – 1 шт., форма баскетбольная – 10 шт., форма футбольная – 12 шт., шахматы – 4 шт., шашки – 5 шт., мячи футбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь, аптечка первой медицинской помощи – 1 шт., огнетушитель – 1 шт
237	Лекционная аудитория	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice	Парта ученическая со скамьей (2-местная) – 22 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., доска учебная - 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., учебно-методическая литература, учебно-наглядные методические пособия, соответствующее программное обеспечение
Читальный зал	Информационно-библиотечный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	7-Zip Яндекс Браузер Mozilla Firefox LibreOffice LibreCAD Inkscape Notepad++. Kaspersky Endpoint Security MS Access 2016 MS Project Pro 2016 MS Visio Pro 2016 Visual Studio Code Blender Gimp Maxima IntelliJ IDEA PyCharm Community Edition Adobe Reader DC MS Office Standart 2007 Windows 10 Pro	Стол - 20 шт., стул - 20 шт., рабочее место сотрудника - 2 шт., персональный компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 17 шт., многофункциональное устройство – 2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
В процессе освоения дисциплины обучающемуся необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в

результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программноинформационным и материально-техническим обеспечением дисциплины.

Работа на лекции

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе обучающегося. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение обучающихся сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Практические занятия

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому готовясь к практическим занятиям, обучающемуся следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется преподавателем в ходе обсуждения ответов обучающихся.

Самостоятельная работа

Обучающийся в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих обучающихся к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает обучающийся, и после этого - с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине обучающемуся необходимо использовать Интернет-ресурсы и специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

Подготовка к сессии

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии обучающемуся следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.