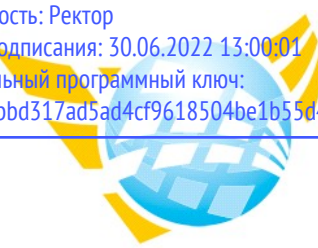


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уварова Лиана Федоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.06.2022 13:00:01
Уникальный программный ключ:
b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a



**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра "Гуманитарных и социально-экономических дисциплин"

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.27 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:
государственная и муниципальная служба

Квалификация выпускника
Бакалавр

Формы обучения
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург 2018

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.п.с.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

Рецензент (внешний):

Сигов Н.Д., к.п.н., доц., проф. каф. физподготовки СПб им. В.Б.Бобькова филиала Российской тамож. академии.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» / сост.: преп. Шевченко Т.К.
– Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2018

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

сост.: преп. Шевченко Т.К.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2018 г., протокол №1.

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.пс.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

Рецензент (внешний):

Сигов Н.Д., к.п.н., доц., проф. каф. физподготовки СПб им. В.Б.Бобькова филиала Российской тамож. академии.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» / сост.: преп. Шевченко Т.К.
– Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2019

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

сост.: преп. Шевченко Т.К.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
30.08.2019 г., протокол №1.

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.пс.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

Рецензент (внешний):

Сигов Н.Д., к.п.н., доц., проф. каф. физподготовки СПб им. В.Б.Бобькова филиала Российской тамож. академии.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» / сост.: преп. Шевченко Т.К.
– Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

сост.: преп. Шевченко Т.К.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2020 г., протокол №1.

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

Промежуточная оценка знаний и умений проводится с помощью различных заданий и форм, предусмотренных данной программой.

1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре и спорте, их роли в личностном, социальном и профессиональном развитии обучающегося;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление:

а) общекультурных (ОК):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

не предусмотрены;

в) профессиональных (ПК):

не предусмотрены.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь представление:

- о значении физической культуры в жизни современного общества, ее теоретических основах и основополагающих принципах функционирования.
- о роли физической культуры в процессе физического воспитания студентов.
- о теоретических основах функционирования организма, его функциональных возможностях и их коррекции при помощи научно обоснованной двигательной активности.

Знать:

- влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

Приобрести опыт:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1й семестр.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может являться предшествующей при изучении дисциплин «Концепция современного естествознания» и «Безопасность жизнедеятельности», элективных курсов по физической культуре.

4. Объем дисциплины (модуля)**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			1
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	72
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		72	72
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		72	72
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>			
<i>Вид контроля: зачет</i>			

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			1
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	72
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)		18	18
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		18	18
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля		54	54
Вид контроля: зачет			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	курс
			1
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	72
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)		10	10
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		10	10
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля		58	58
Вид контроля: зачет		4	4

5. Содержание дисциплины (модуля)**5.1. Содержание дисциплины по разделам****Разделы дисциплины и виды занятий.****Очная форма обучения**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	0	12	0
2.	Тренажерный зал	36	0	36	0
3.	Спорт игры	12	0	12	0
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	12	0	12	0
Всего		72	0	72	0
Вид контроля: зачет		0			
Итого:		72	0	72	0

Очно-заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая	12	0	3	9

	подготовка (ОФП)				
2.	Тренажерный зал	12	0	3	9
3.	Спорт игры	12	0	3	9
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	12	0	3	9
Всего		72	0	18	54
Вид контроля: зачет		0			
Итого:		72	0	18	54

Заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3	0	9
2.	Тренажерный зал	32	3	0	29
3.	Спортивные игры	12	1	0	11
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	12	3	0	9
Всего		68	10	0	58
Вид контроля: зачет		4			
Итого:		72	10	0	58

Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Силовая подготовка – Скоростная подготовка – Скоростно-силовая подготовка – Воспитание общей выносливости – Воспитание гибкости – Воспитание ловкости 	О
2.	Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Теоретическая подготовка – Техническая подготовка – Различные виды тренировки 	О
3.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка – Тактическая подготовка – Игровая подготовка 	О
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Игровая подготовка 	О
ИТОГО			зачет

Примечание: О – опрос, Д – дискуссия (диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра), ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.). Формы контроля не являются жесткими и могут быть заменены преподавателем на другую форму контроля в зависимости от контингента обучающихся с оценкой знаний студентов (дискуссия, диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра). Кроме того, на семинарских занятиях может проводиться работа с нормативными документами, изданиями средств информации и прочее, что также оценивается преподавателем.

5.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия предусмотрены для заочной формы обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none">– Техника безопасности при занятиях– Значение физических упражнений в повседневной жизни– Физическое развитие. Самоконтроль– Основные физические качества и их развитие
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none">– Техника безопасности– Специальная физическая подготовка– Техническая подготовка– Виды тренировок на разные группы мышц
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none">– Спортивные игры, как активный отдых– Специальная физическая подготовка– Техническая подготовка различных спортивных игр– Тактическая подготовка различных спортивных игр
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<ul style="list-style-type: none">– Специальная физическая подготовка– Выбор физических упражнений для самостоятельных занятий

5.3. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none">– Силовая подготовка– Скоростная подготовка– Скоростно-силовая подготовка– Воспитание общей выносливости– Воспитание гибкости– Воспитание ловкости
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none">– Теоретическая подготовка– Техническая подготовка– Различные виды тренировки
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none">– Специальная физическая подготовка– Техническая подготовка– Тактическая подготовка– Игровая подготовка
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<ul style="list-style-type: none">– Специальная физическая подготовка– Игровая подготовка

На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с данной рабочей программой

Текущий контроль студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме сдачи контрольных нормативов в конце каждого семестра.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрено у студентов заочной формы обучения по проходимой программе.

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355> – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.

7. Организация занятий по дисциплине (модулю)

7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине представлены практическими занятиями в тренажерном зале и на спортивных площадках, а так же в лекционной форме у заочной форме обучения.

7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Студенты, пропустившие лекционные занятия, проходят их самостоятельно.

8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля)

При реализации аудиторных занятий дисциплины проводятся в форме практических занятий (спортивных мероприятий) в спортивном зале», а так же лекционные занятия в аудиториях ЧОУ ВО «Балтийский гуманитарный институт.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура и спорт» разработан Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины в котором представлены оценочные средства сформированности объявленных в п. 2 компетенций.

Этот фонд включает:

- а) паспорт фонда оценочных средств;
- б) фонд промежуточной аттестации:
 - задания к зачету
- в) фонд текущего контроля студентов:
 - комплект оценочных материалов (перечень вопросов для опросов, набор вопросов, рассматриваемых на практических занятиях), наборов проблемных ситуаций, рассматриваемых на дискуссии.

Текущий контроль студентов. На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с данной рабочей программой.

Текущий контроль студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме сдачи контрольных нормативов в конце каждого семестра.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Промежуточная аттестация студентов. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовленности.

Перечень требований и контрольных нормативов по каждому разделу, их оценки в баллах охватывают их общую физическую, специально-физическую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Студенты, имеющие освобождения по медицинским показателям от занятий в основной и подготовительной группе, аттестуются на основании результирующего самостоятельного освоения программы посредством защиты реферата и выступления с докладом на студенческой научно-практической конференции в зависимости от семестрового плана.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Оценивание студента на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Посещение занятий по дисциплине составляет более 75 % Среднее значение результатов контрольных нормативов не менее 10 баллов (для допуска к сдаче контрольных нормативов студент обязан посетить не менее 75% практических занятий) Тематика и содержание рефератов и докладов соответствуют требованиям. Студент отчетливо понимает проблематику, прекрасно ориентируется в ней и четко, последовательно излагает содержание (для студентов, освобожденных от практических занятий)
<i>Незачтено</i>	Посещение занятий по дисциплине составляет менее 50 % Среднее значение результатов контрольных нормативов менее 10 баллов Тематика и содержание рефератов и докладов не соответствуют требованиям. Студент не понимает проблематику, не ориентируется в ней или не последователен в изложении содержания (для студентов, освобожденных от практических занятий)

Примерная тематика и содержание практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Силовая подготовка – Скоростная подготовка – Скоростно-силовая подготовка
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> – Воспитание общей выносливости – Воспитание гибкости – Воспитание ловкости
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Теоретическая подготовка – Техническая подготовка – Различные виды тренировки
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка – Тактическая подготовка – Игровая подготовка
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Игровая подготовка

Примерные контрольные задания

Комплект контрольных нормативов и параметры методики оценивания

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основном и подготовительном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Перечень требований и контрольных нормативов по каждому разделу, их оценки в баллах охватывают их общую и специальную физическую подготовленность.

Комплект контрольных нормативов представлен комплектом из 16 нормативов, которые выполняются студентом на 14 неделе обучения в каждом семестре. Контрольные нормативы составлена таким образом, что охватывает все разделы и темы рабочей программы дисциплины. Сдача нормативов проходит в специализированном спортивном зале одной из спортивных баз Университета.

На протяжении всего периода обучения все студенты проходят оценку физической подготовленности. По мере перехода студента на курс выше, вплоть до предпоследнего семестра преподаватель отслеживает динамику обучения студента по каждому из разделов программы на основе изменения результатов контрольных нормативов каждого семестра.

Примерные задания к зачету

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.

14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

10.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Шамрай, С.Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности : монография : [14+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2018. – 178 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499659> – Библиогр.: с. 138-147. – ISBN 978-5-906697-92-9. – Текст : электронный.

10.2. Дополнительная литература

1. Хасанова Г.Б. Антропология: Учебное пособие; М.: Кнорус; 2013.
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.
5. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

10.3. Периодические издания

Не используются.

11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Не используются.

12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре информационные технологии и программное обеспечение не применяются, информационно-справочные системы не используются.

13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,

- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Тренажерный зал Ауд.1.</p>	<p>Договор субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.</p> <p>Дополнительное соглашение к договору субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.</p> <p>Договор Субаренды № 116/16-976/5 от 13 декабря 2017 г.</p> <p>Договор № 01-12/17 на организацию питания сотрудников, преподавателей, студентов, слушателей от 01 декабря 2017 г.</p> <p>Положение о библиотеке от 23 августа 2016 г.</p> <p>Положение о медицинском обслуживании от 23 августа 2016 г.</p> <p>Тренажеры.</p>	<p>Договор № 267-11/17 об оказании информационных услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 25 декабря 2017 г.</p> <p>Лицензионный договор № 664 о предоставлении Программного обеспечения «Антиплагиат.ВУЗ» от 25 декабря 2017 г.</p> <p>Договор № С8/21 по оказанию услуг по сопровождению разрабатываемого Электронного периодического справочника «Система ГАРАНТ» от 01 декабря 2017 г.</p> <p>Договор о сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования, включающий в образовательный процесс изучение программных продуктов фирмы «1С» от 23 марта 2016 г.</p> <p>Лицензионный договор № 6-15-015 об использовании программных продуктов : «Альт-Инвест Сумм 7», «Альт-Финансы 2», «Альт-Прогноз 2» от 29 декабря 2015 г.</p> <p>Лицензионный договор № 6-17-022 об использовании программного продукта «Альт-Финансы 3» от 29 ноября 2017 г.</p> <p>Договор поставки Программно-технического комплекса «БОС-ТЕСТ Профессиональный» № 01/Б от 31 января 2014 г.</p> <p>Лицензионный договор об использовании ПО для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base от 25 декабря 2015 г.</p> <p>Договор № 20022016/2 о приобретении лазерного стрелкового</p>

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		<p>тренажера от 20 февраля 2017 г.</p> <p>Программный комплекс Лонгитюд, лицензия № 460 от 04 февраля 2013 г.</p>
<p>Компьютерный класс для самостоятельной работы</p> <p>Ауд. 285.</p>	<p>Договор субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.</p> <p>Дополнительное соглашение к договору субаренды № 185-10/Н от 01 декабря 2016 г.</p> <p>Договор Субаренды № 116/16-976/5 от 13 декабря 2017 г.</p> <p>Договор № 01-12/17 на организацию питания сотрудников, преподавателей, студентов, слушателей от 01 декабря 2017 г.</p> <p>Положение о библиотеке от 23 августа 2016 г.</p> <p>Положение о медицинском обслуживании от 23 августа 2016 г.</p> <p>Мультимедиа-проектор NEC NP210</p> <p>Экран на штативе 11 ПК</p> <p>Интернет 1 Мб/с</p> <p>Классная доска</p> <p>Столы 11</p> <p>Стулья 12</p>	<p>Договор № 267-11/17 об оказании информационных услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» от 25 декабря 2017 г.</p> <p>Лицензионный договор № 664 о предоставлении Программного обеспечения «Антиплагиат.ВУЗ» от 25 декабря 2017 г.</p> <p>Договор № С8/21 по оказанию услуг по сопровождению разрабатываемого Электронного периодического справочника «Система ГАРАНТ» от 01 декабря 2017 г.</p> <p>Договор о сотрудничестве с образовательной организацией общего и профессионального образования, включающий в образовательный процесс изучение программных продуктов фирмы «IC» от 23 марта 2016 г.</p> <p>Лицензионный договор № 6-15-015 об использовании программных продуктов : «Альт-Инвест Сумм 7», «Альт-Финансы 2», «Альт-Прогноз 2» от 29 декабря 2015 г.</p> <p>Лицензионный договор № 6-17-022 об использовании программного продукта «Альт-Финансы 3» от 29 ноября 2017 г.</p> <p>Договор поставки Программно-технического комплекса «БОС-ТЕСТ Профессиональный» № 01/Б от 31 января 2014 г.</p> <p>Лицензионный договор об использовании ПО для образовательной и научно-исследовательской деятельности</p>

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
		IBM SPSS Statistics Base от 25 декабря 2015 г. Договор № 20022016/2 о приобретении лазерного стрелкового тренажера от 20 февраля 2017 г. Программный комплекс Лонгитюд, лицензия № 460 от 04 февраля 2013 г. Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016

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

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,
- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля)

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

В каждом разделе определено содержание общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения по физической культуре характеризуется:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением студентами умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей студентов, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Ведущему преподавателю дисциплины необходимо:

- Придерживаться данной рабочей программы в тематическом насыщении занятий по физическому воспитанию
- Проводить занятия на соответствующих спортивных базах (в зависимости от проводимого раздела)
- Проводить занятия в соответствии с утвержденным расписанием
- Действовать в рамках законов и этических норм, установленных в Российской Федерации и вузе при проведении занятий
- Осуществлять дифференцированный подход к студентам с учётом уровня их здоровья, физического развития, физической подготовленности
- Формировать навыки для самостоятельных занятий спортом и физической культурой