

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уварова Лиана Федоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 11:04:02
Уникальный программный ключ:
b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

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

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра "Гуманитарных и социально-экономических дисциплин"

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.42 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы: социальная
психология

Квалификация выпускника
Бакалавр

Формы обучения
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург, 2017

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» / сост.: преп. Шевченко Т.К. – Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2017. – 22 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

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 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

сост.: преп. Шевченко Т.К.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
23.08.2017 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
23.08.2017 г., протокол №1.

1. Цель изучения дисциплины (модуля).....	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля).....	5
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
5.1. Содержание дисциплины по разделам.....	6
5.2. Лекционные занятия.....	7
5.3. Практические занятия.....	8
5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	8
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005.....	9
2. Физическая культура и здоровье: Учебник/ Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.....	9
3. Харламов Е.В., Грачев О.К. Физическая культура и здоровье: Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно – методическое пособие. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Россздрава», 2009.....	9
7. Организация занятий по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю).....	9
7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий.....	9
8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля).....	9
9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	12
10.1. Основная литература.....	12
10.2. Дополнительная литература.....	12
10.3. Периодические издания.....	12
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	13
12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	13
13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	13
14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля).....	14

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

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

1. Цель 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.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» 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 37.03.01 Психология:

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):

ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

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» 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» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 Психология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

Дисциплина «Физическая культура» 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
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		18	18
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		18	18
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета</i>		54	54

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			1
<i>промежуточного контроля</i>			
<i>Вид контроля: зачет</i>			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	курс
			1
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	72
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		10	10
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		10	10
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		58	58
<i>Вид контроля: зачет</i>		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
<i>Вид контроля: зачет</i>		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 подготовка (ОФП)	12	0	3	9
2.	Тренажерный зал	12	0	3	9
3.	Спорт игры	12	0	3	9
6.	Профессионально-прикладная физическая	12	0	3	9

	подготовка(ППФП)				
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	0	3	9
2.	Тренажерный зал	32	0	3	29
3.	Спортивные игры	12	0	1	11
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	12	0	3	9
Всего		68	0	10	58
Вид контроля: зачет		4			
Итого:		72	0	10	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» 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. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005.
2. Физическая культура и здоровье: Учебник/ Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
3. Харламов Е.В., Грачев О.К. Физическая культура и здоровье: Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно – методическое пособие. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Россздрави», 2009

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 37.03.01 Психология для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура» разработан Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура», 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» 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»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
Зачтено	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)
Незачтено	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 – Воспитание общей выносливости – Воспитание гибкости – Воспитание ловкости
Тренажерный зал	– Теоретическая подготовка

	<ul style="list-style-type: none"> – 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" 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. И.С. Барчуков Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

10.2. Дополнительная литература

1. Хасанова Г.Б. Антропология: Учебное пособие; М.: Кнорус; 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-

209-04347-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>

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.
Тренажерный зал Ауд. № 1.	Тренажеры.	
Компьютерный класс Класс самоподготовки Кабинет курсового проектирования Кабинет дипломного проектирования Кабинет текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедиа-проектор NEC NP210 Экран на штативе 11 ПК с выходом в ЭБС Интернет 1 Мб/с Классная доска Столы 11 Стулья 12	Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016 Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014 ПП «Альт-Инвест Сумм 7», лицензионный договор № 6-15-015 от 29.12.2015 г. ПП «Альт-Финансы 2», лицензионный договор № 6-15-015 от 29.12.2015 г. ПП «Альт-Прогноз 2», лицензионный договор № 6-15-015 от 29.12.2015 г. ФСС «Система финансовый директор», договор № КЭ-770 от 16.12.2015 г. 1-С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, договор № 3479-ЛД от 23.03.2016г. БСС «Система Главбух», договор № ИПВ/248 от 16.12.2015 г.

Ауд. № 10.		Решение для образовательной и научно-исследовательской деятельности SPSS Statistics Base, лицензионный договор № 20151225-1 от 25.12.2015 г. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: договор об оказании информационных услуг с ООО «НексМедиа» №286-12/16 от 13.12.2016 (срок действия - 25.12.2016 по 24.12.2017) Договор с ООО «Гарант-СПБ-Сервис» №С8/21 от 01.12.2016 (срок действия – 01.01.2017 по 31.12.2017) Программное обеспечение Антиплагиат»: лицензионный договор №20 от 12.01.2017 с АО «Анти-Плагиат»
------------	--	--

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