

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уварова Лиана Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.10.2022 13:48:06  
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.О.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
государственная и муниципальная служба

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург  
2022

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 науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1016, зарегистрирован в Минюсте России 27.08.2020 № 59497.

Составитель: канд.пед.наук, доц. Модестов С.Ю., ст.преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
15.06.2022 г., протокол №10.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
15.06.2022 г., протокол № 6.

## 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)

### 2.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1 УК-7 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД - 2 УК-7 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД - 3 УК-7 Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной 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, ООП 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
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		<b>72</b>	<b>72</b>
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		72	72
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>			
<b>Вид контроля: зачет</b>			

##### *Очно-заочная форма обучения*

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

##### *Заочная форма обучения*

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

## 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
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>		<b>0</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>

##### *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 подготовка(ППФП)	12	0	3	9
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>54</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>		<b>0</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

##### *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
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>58</b>
<b>Вид контроля: зачет</b>		<b>4</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>58</b>

## 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"> <li>– Силовая подготовка</li> <li>– Скоростная подготовка</li> <li>– Скоростно-силовая подготовка</li> <li>– Воспитание общей выносливости</li> <li>– Воспитание гибкости</li> <li>– Воспитание ловкости</li> </ul>	О
2.	Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теоретическая подготовка</li> <li>– Техническая подготовка</li> <li>– Различные виды тренировки</li> </ul>	О
3.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специальная физическая подготовка</li> <li>– Техническая подготовка</li> <li>– Тактическая подготовка</li> <li>– Игровая подготовка</li> </ul>	О
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специальная физическая подготовка</li> <li>– Игровая подготовка</li> </ul>	О
<b>ИТОГО</b>			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"> <li>– Техника безопасности при занятиях</li> <li>– Значение физических упражнений в повседневной жизни</li> <li>– Физическое развитие. Самоконтроль</li> <li>– Основные физические качества и их развитие</li> </ul>
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника безопасности</li> <li>– Специальная физическая подготовка</li> <li>– Техническая подготовка</li> <li>– Виды тренировок на разные группы мышц</li> </ul>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Спортивные игры, как активный отдых</li> <li>– Специальная физическая подготовка</li> <li>– Техническая подготовка различных спортивных игр</li> <li>– Тактическая подготовка различных спортивных игр</li> </ul>
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специальная физическая подготовка</li> <li>– Выбор физических упражнений для самостоятельных занятий</li> </ul>

### 5.3. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

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

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. Вериги, 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.

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 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 узаочной 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 ООП 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.** Промежуточная аттестация студентов проводится в форме зачета.

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

## 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.

4. . Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – 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)

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

Б1.О.27 Физическая культура и спорт	<p><b>Ауд. 274</b> <b>Тренажерный зал</b> <b>Оборудование:</b> стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310; беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая; скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLOKETTLE модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEOKETTLE Art-Nr. 07428-550; многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO; APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера; гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы).</p> <p><b>Ауд. 353</b> <b>Кабинет психологического консультирования</b> <b>Компьютерный класс</b> <b>Класс самоподготовки</b> <b>Кабинет курсового проектирования</b> <b>Кабинет дипломного проектирования</b> <b>Кабинет для проведения групповых и индивидуальных консультаций</b> <b>Оборудование:</b> учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NECNP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), Юнгианская песочница, 2 МФУ, персональные компьютеры с выходом в Интернет, и доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «БГИ», тематические плакаты, учебно-наглядные пособия.</p>
-------------------------------------	---

	<p><b>Программное обеспечение:</b>  Windows Professional 10  Программно-технический комплекс «БОС-ТЕСТ Программный комплекс Лонгитюд+ (с включением методик экспериментально-диагностического комплекса+)»:  Программное обеспечение для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBMSPSSStatisticsBase:  «1С: Предприятие» версии 8 Комплект для обучения в высших учебных и средних учебных заведениях:  Программные продукты «Альт-Инвест Сумм 7», «Альт-Финансы 2», «Альт-Прогноз 2»:  Программный продукт «Альт-Финансы 3»:  Программное обеспечение «Программная система для поддержки экспертной деятельности по выявлению текстовых заимствований «Антиплагиат. Эксперт» версии 3.3:  ЭБС «Университетская библиотека онлайн»:  Справочно-информационная система Гарант:</p>
--	---

#### **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