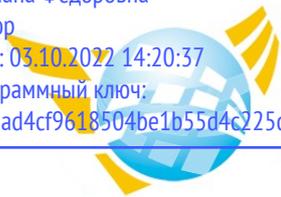


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уварова Лиана Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.10.2022 14:20:37  
Уникальный программный ключ:  
b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a



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

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.30 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

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 40.03.01 Юриспруденция.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1011 от 13.08.2020, зарегистрирован в Минюсте России 07.09.2020 № 59673.

**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 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)

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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения (знания, умения)	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. З-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	
		УК-7.1. З-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности		УК-7.2. З-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
			УК-7.2. З-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
			УК-7.2. У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам блока Б1 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 40.03.01 Юриспруденция 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	2
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		72	36	36
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ)		64	32	32
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>				
<i>Вид контроля: зачет в 1 и 2 семестре</i>				

##### *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>		4	4
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		4	4
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		68	68
<i>Вид контроля: зачет в 1 семестре</i>			

##### *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>		10	10
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		10	10
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		58	58
<i>Вид контроля: зачет на 1 курсе</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 семестр					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	
2.	Тренажерный зал	18	2	16	
2 семестр					
3.	Спорт игры	18	2	16	
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	18	2	16	
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	
<i>Вид контроля: зачет в 1 и 2 семестре</i>					
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

##### *Очно-заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	19	2		17
2.	Тренажерный зал	19		2	17
3.	Спорт игры	17			17
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	17			17
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<i>Вид контроля: зачет</i>		<b>0</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

##### *Заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16		2	14
2.	Тренажерный зал	16		2	14
3.	Спортивные игры	16		2	14
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	20		4	16
<b>Всего</b>		<b>68</b>		<b>10</b>	<b>58</b>
<i>Вид контроля: зачет</i>		<b>4</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>		<b>10</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>			<b>зачет</b>

*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. Физическая культура и спорт студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005.
2. Физическая культура и спорт и здоровье: Учебник/ Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
3. Харламов Е.В., Грачев О.К. Физическая культура и спорт 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 также 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 также 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 40.03.01 Юриспруденция 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
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"> <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 и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и спорт и стресс.
21. Физическая культура и спорт 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> (дата обращения: 17.10.2020). – 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.30 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 APOLLOKETTLER модель №7426-600; скамья MontageanleitungBauchtrainerLINEOKETTLER 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. 286</b> <b>Лекционный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового и дипломного проектирования, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций</p> <p><b>Оборудование:</b> посадочное место для обучающихся; рабочее место преподавателя; мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор BenQKTL SU10416-8004, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), классная доска, учебно-наглядные пособия.</p> <p><b>Программное обеспечение:</b> Windows Professional 10</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