

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уваров Александр Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.07.2023 18:50:51  
Уникальный программный ключ:  
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5

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

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.42 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: социальная психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная

Санкт-Петербург  
2021

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 29.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части блока Б1 «Дисциплины» студентам очной, очно-заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Социальная психология»).

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
20.05.2021 г., протокол №10.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом вуза  
20.05.2021 г., протокол №6.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель дисциплины** – 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 дисциплины:**

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии.
		УК-7.2 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в силу занимаемого ею 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 и спорт» может являться предшествующей при изучении дисциплин ««Безопасность жизнедеятельности», «Психология здоровья», «Здоровье человека», элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

#### 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>
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		72	72
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</b>			
<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>
<b>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		18	18
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</b>		<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Вид контроля: зачет</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>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)	18	0	2	16
2.	Тренажерный зал	18	0	6	12
3.	Спорт игры	18	0	6	12
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	18	0	4	14
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>54</b>
<b>Вид конт. роля: зачет</b>		<b>0</b>			
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>54</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.).

## 5.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Семинарские занятия

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

## 5.4. 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.

## 5.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрено у студентов очно-заочной формы обучения.

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>

### 5.6. Курсовые работы (проекты)

Курсовые проекты и курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.5).
2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).

## 7 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены следующими видами работы: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Занятия по дисциплине представлены практическими занятиями в тренажерном зале и на спортивных площадках.

В рамках самостоятельной работы готовят самостоятельно вопросы, объявленные в фонде оценочных средств дисциплины (модуля), готовятся к практическим занятиям, осуществляют подготовку к зачету.

### 7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий

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

Студент, *пропустивший практическое занятие*, отрабатывает его в тренажерном зале и на спортивных площадках.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а

также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал

## **9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Практический раздел.

Студенты основной медицинской группы выполняют тесты по общей физической подготовке. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. Темы рефератов, тесты для оценки общей физической подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств.

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 <i>(для допуска к сдаче контрольных нормативов студент обязан посетить не менее 75% практических занятий)</i> Тематика и содержание рефератов и докладов соответствуют требованиям. Студент отчетливо понимает проблематику, прекрасно ориентируется в ней и четко, последовательно излагает содержание <i>(для студентов, освобожденных от практических занятий)</i>
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 <i>(для студентов, освобожденных от практических занятий)</i>

### 9.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные вопросы / 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).

#### **9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Текущая аттестация 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)

## 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. Евсева. – 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)

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
<b>1</b>	<b><i>Интернет-ресурсы</i></b>	
1.1	Электронная библиотечная система « <b>Университетская библиотека онлайн</b> »	ЭБС « <b>Университетская библиотека онлайн</b> » — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих

	<p>российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.</p>
--	---

## 12. 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.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

<b>Б1.О.42 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	<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>Кабинет психологического консультирования (групповые и индивидуальные консультации) Компьютерный класс <b>Ауд. №353</b> <b>Оборудование:</b> 12 посадочных мест, учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NECNP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), Юнгианская песочница, 2 МФУ, 10 персональных компьютеров с выходом в</p>

	<p>Интернет, ЭБС «Университетская библиотека онлайн», справочно-информационную систему Гарант, доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «БГИ», тематические плакаты, учебно-наглядные пособия.</p> <p><b>Программное обеспечение:</b>  WindowsProfessional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016.  WindowsProfessional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014.  Программно-технический комплекс «БОС-ТЕСТ Профессиональный (сетевая версия на 10 рабочих мест): Договор №01/Б от 31.01.2014 с ООО «Компьютерные системы биоуправления».  Программный комплекс Лонгитюд+ (с включением методик экспериментально-диагностического комплекса+): Бессрочная лицензия №460 от 04.02.2013 на 12 рабочих мест.  Программное обеспечение для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBMSPSSStatisticsBase: Лицензионный договор №20151225-1 от 25.12.2015 с ЗАО «Прогностические решения».  Программное обеспечение «Программная система для поддержки экспертной деятельности по выявлению текстовых заимствований «Антиплагиат.Эксперт» версии 3.3: лицензионный Договор №4591 от 13.12.2021  ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: договор с ООО «НексМедиа» №250-12/2021 от 25.12.2021  Справочно-информационная система Гарант: договор с ООО «Гарант – СПб – Сервис» №1612-1 от 16 декабря 2021</p>
--	---

### **13. 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.

### **14. 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 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