

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Шадринский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
коррекционной педагогики и психологии  
О.А. Самылова  
«25» 05 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(профиль «Психология развития и образования»)

уровень высшего образования – бакалавриат (программа подготовки - академический бакалавриат)

квалификация – бакалавр

Составитель: ст.преподаватель Булдашева О.В.

Принята на заседании  
кафедры теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности  
протокол № 10 от 25 мая 2016 г.

Зав. кафедрой



Осипова И.С.

Шадринск, 2016



## 1. ОБЛАСТЬ, ОБЪЕКТЫ, ВИД (ВИДЫ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Область профессиональной деятельности** – сферы образования, культуры, здравоохранения, социальная сфера.

**Объекты профессиональной деятельности** – обучение, воспитание, социализация, индивидуально-личностное развитие обучающихся, здоровье обучающихся, психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа.

**Вид (виды) профессиональной деятельности** – психолого-педагогическое сопровождение общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения.

**Перечень профессиональных задач, решение которых предусматривается в процессе преподавания дисциплины:**

- использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

## 2. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** состоит в теоретической и практической профессиональной подготовке бакалавров, направленной на формирование системы знаний, умений в области использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; на формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.Б.18).

Содержание дисциплины «Физическая культура» опирается на знания, умения и навыки, сформированные в процессе обучения в общеобразовательной школе.

Содержание дисциплины «Физическая культура» выступает опорой для освоения содержания дисциплин, формирующих общепрофессиональные компетенции.



#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты освоения образовательной программы			
Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>31(ОК-8):</b> специальные правила и техники во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом	<i>знать:</i> - специальные умения, знания и навыки развития физических качеств;
		<b>32(ОК-8):</b> осознает ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни	
		<b>У1(ОК-8):</b> развивать функциональные возможности, укреплять и сохранять здоровье, используя техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма, развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)	<i>уметь:</i> - применять приемы и техники укрепления и сохранения здоровья; - применять техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма, развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости);
		<b>В1 (ОК-8):</b> владеть специальными знаниями, умениями и навыками развития физических качеств, методами укрепления здоровья, закаливания организма, специальными правилами и техниками во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом	<i>владеть:</i> - владеть методикой использования техник формирования телосложения, повышение функциональных возможностей организма развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)



## 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

	Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр
			1
	Общая трудоемкость	72/2	72/2
	Контактная работа	36	36
	Лекции	18	18
	Семинары	18	18
	Практические занятия	-	-
	Руководство практикой	-	-
	Промежуточная аттестация, в том числе		
	курсовая работа (курсовой проект)	-	-
	контрольная работа	-	-
	зачет		зачет
	зачет с оценкой	-	-
	экзамен	-	-
	Самостоятельная работа	36	36

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИН

№ п/п	Содержание разделов	Контактная работа			Сам.ра бота
		Лекции	Семинары	Практ. занятия	
<b>1 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
1	Физическая культура как учебная дисциплина	2	2	-	4
<b>Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов</b>					
2	Основы здорового образа жизни студента	4	4	-	6
3	Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура	2	2	-	6
<b>Раздел 3. Требования к организации занятий физической культурой и спортом</b>					
4	Оценка физического развития	2	2	-	4
5	Развитие двигательных качеств	2	2	-	4
6	Организация занятий физической культурой и спортом	4	4	-	8
<b>Раздел 4. Основные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов</b>					
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2	-	4
		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>



## 6.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.**

Физическая культура: основные понятия, цель, задачи. Функции физической культуры и спорта. Профессиональная направленность физического воспитания. Организация физического воспитания в вузе.

### **Раздел 2. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.**

#### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.**

Понятие здоровья, виды здоровья, факторы, определяющие здоровье (образ жизни, наследственность, медицина, состояние окружающей среды). Здоровый образ жизни и его составляющие (рациональный режим дня, рациональное питание, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, закаливание, оптимальная двигательная нагрузка). Мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой.

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Средства физической культуры. Влияние двигательной активности на функционирование систем организма, на уровень умственной и физической работоспособности. Периоды повышения и снижения работоспособности. Особенности использования средств физической культуры с целью оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности умственного труда.

Физиологические основы закаливания. Принципы закаливания: комплексности, систематичности, постепенности, оптимальности дозирования процедур. Виды закаливания: воздушные, водные, солнечные ванны. Их физиологическое значение. Гигиенические требования к организации закаливающих процедур.

#### **Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений. Лечебная физическая культура.**

Оздоровительная физическая культура: влияние занятий на организм, формы занятий, планирование и нормирование нагрузок.

Нетрадиционные виды оздоровительной физической культурой (шейпинг, стретчинг, аквааэробика, ушу, йога, дыхательная гимнастика и др.): влияние на организм, методические особенности организации занятий

Лечебная физическая культура, упражнения при основных заболеваниях нервной, сердечнососудистой, пищеварительной, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ: показания и противопоказания.

### **Раздел 3. Требования к организации занятий физической культурой и спортом.**

#### **Тема 4. Оценка физического развития.**

Физическое развитие: понятие, методы оценка (антропометрия, соматоскопия). Оценка уровня физической работоспособности (проба Руфье, Гарвардский степ-тест и др.). Методы исследования функционального состояния систем организма.



### **Тема 5. Развитие двигательных качеств.**

Двигательные качества (сила, скоростные, выносливость, гибкость, координация): понятие, физиологические механизмы развития. Тестирование двигательных качеств. Средства и методы физической культуры, способствующие развитию двигательных качеств.

### **Тема 6. Организация занятий физической культурой и спортом.**

Принципы, методы физического воспитания в вузе. Нормирование физических нагрузок с учетом уровня подготовленности, половозрастных особенностей. Правила техники безопасности при изучении основных разделов программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры. Профилактика заболеваний и травм. Гигиенические требования к занятиям физической культурой, местам проведения, одежде и обуви.

Избранный вид спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, единоборства, спортивные игры, лыжный спорт): требования к планированию тренировок, к структуре, содержанию, нормированию тренировочных нагрузок; к спортивному инвентарю, местам занятий, одежде, обуви. Правила техники безопасности на занятиях.

Формы самостоятельных занятий физической культурой. Влияние на здоровье и функционирование организма. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом половозрастных особенностей: требования к структуре занятия, нормированию физических нагрузок, планированию тренировок; гигиеническое обеспечение занятий; правила техники безопасности на занятиях. Самоконтроль и самодиагностика состояния организма.

## **Раздел 4. Основные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов.**

### **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка: цель, задачи, место в системе физического воспитания студентов. Характеристика двигательного режима специальности, санитарно-гигиенические условия труда, требования к психофизиологическим свойствам организма. Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущего бакалавра профиля «Прикладная информатика в машиностроении».

## **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>семестр</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Образовательные технологии, методы и формы обучения</b>
1 семестр	Тема 1- 7	<b>Лекции</b> – технология иллюстративно-наглядного обучения (объяснение, беседа, мультимедиа презентация), проблемно-поисковые активные технологии (проблемная лекция)
	Тема 1- 7	<b>Семинары и практические занятия</b> - технология иллюстративно-наглядного обучения (объяснение, беседа), проблемно-поисковые активные технологии (проблемный семинар); рейтинговые технологии; технология проектирования (темы 2-4,7); кейс-технология (1-7)



## 8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Виды самостоятельной работы	Тема	Объем самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы
Аудиторная	Темы 1-7		– выполнение письменных заданий, предусмотренных планом практического занятия (темы 1-7), в том числе написание эссе (темы 1,7), мини-проектов (темы 2-4,7) – решение ситуационных задач (1-7)
Внеаудиторная	Темы 1-7	36	– проработка конспекта лекции (темы 1 - 7), – выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия для внеаудиторной самостоятельной работы (темы 1-7), в том числе подготовка к выполнению мини-проектов (темы 2-4,7) – решение ситуационных задач (6,7)

### Примерный перечень письменных заданий, предусмотренных планом практического занятия для аудиторной самостоятельной работы

1. Эссе «Спорт или физическая культура?»
2. Составить рациональный режим дня студента с учетом учебных занятий и занятий ФКиС
3. Оценить собственное физическое развитие методом антропометрии и соматоскопии, сравнить с возрастными нормами, написать заключение, дать рекомендации
4. Оценить развитие собственных двигательных качеств, сравнить с возрастными нормами, написать заключение, дать рекомендации
5. Составить план занятий оздоровительной физической культурой на неделю (формы, методические указания, нормирование нагрузок, исходя из физиолого-гигиенических требований)
6. Проанализировать конспект занятия с точки зрения соответствия структуры занятия, подбора упражнений, нормирования нагрузки требованиям возрастной физиологии и гигиены ФВиС
7. Обоснуйте собственный индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
8. Эссе «Занятия физической культурой (спортом) для моей будущей профессии»

### Примерный перечень заданий, предусмотренных планом практического занятия для внеаудиторной самостоятельной работы

1. Составить глоссарий по теме, проанализировать основные понятия темы (физическая культура, физическое воспитание, физическое совершенствование и др.)
2. Проанализировать собственное питание: режим в учебный день, пищевой рацион, калорийность и др., сопоставить с гигиеническими требованиями, дать рекомендации.
3. Составить комплекс упражнений для лечебной гимнастики (заболевание на выбор)
4. Составить обобщающую таблицу

Двигательное качество	Упражнения, способствующие развитию двигательного качества	Метода, методики, тесты, оценивающие степень развития двигательного качества



5. Составить ситуационную задачу по теме семинарского занятия, решить ее (темы 6,7)

### Примерный перечень проектов

1. Мини-проект «Программа закаливания для студента»
2. Мини-проект «Дневник самоконтроля физического развития»
3. Мини-проект «Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры (шейпинг, стретчинг, аквааэробика, ушу, йога, дыхательная гимнастика и др.)»
4. Мини-проект «Индивидуальная программа физического самовоспитания и совершенствования с учетом профессиограммы будущего специалиста»

### Примерный перечень ситуационных задач

1. Молодая девушка (20 лет), работающая библиотекарем, 5 месяцев занимается фитнесом в спортивном клубе трижды в неделю. Занятия ведет опытный инструктор. Физическая нагрузка дифференцируется в зависимости от уровня физической подготовленности (облегченный, оптимальный и усиленный вариант). Несмотря на регулярное посещение тренировок, у девушки наблюдается излишний вес, одышка. Анализ пищевого рациона и двигательной активности показал: суточные энергозатраты составляют 1900 ккал. Калорийность пищевого рациона 2455 ккал. В чем причина?
2. Студент-легкоатлет (18 лет), специализирующийся на длинных дистанциях, во время подготовки к соревнованиям начал чувствовать более продолжительное утомление, слабость, появилось нежелание продолжать работу. Проведенный анализ ситуации показал: три тренировки в день по направленности, объему, интенсивности нагрузки соответствуют уровню функционирования организма (согласованы со спортивным врачом); взаимоотношения с тренером и командой благоприятные; свободное от тренировок время спортсмен посвящает встречам с друзьями, помощи своей семье; спортсмен питается преимущественно белковой пищей. Указать причины состояния спортсмена. Дать рекомендации по устранению данного состояния.
3. Тренер по самбо разработал собственную систему закаливания, которую начал внедрять с августа. Родители занимающихся детей отметили укрепление здоровья, снижение частоты респираторных заболеваний. Осенью, когда выпал снег, тренер начал практиковать пробежки по снегу. Через некоторое время педагог решил провести разминку на снегу. Большая часть детей поступила с обморожением ног в больницу. Тренер своей вины не видит, т.к. закаливающие процедуры он проводил постепенно. Считает, что некоторые дети специально заморозили ноги, чтобы оклеветать его, т.к. им не нравится строгий подход тренера. В чем причина случившегося? Какие рекомендации необходимо дать тренеру?
4. Мужчина 40 лет, не занимается ФК и закаливанием, решил поучаствовать в религиозном обряде и окунуться в прорубь. К каким последствиям это может привести? Какой принцип закаливания нарушен? Дать рекомендации.
5. Студент решил начать закаливание с обливания ледяной водой. К каким последствиям это может привести? Какой принцип закаливания нарушен? Дать рекомендации.
6. Отец в целях воспитания «настоящего мужчины» начал закалывать 5-летнего сына со сна при открытой форточке, затем перешел к обливанию. Ребенок заболел, после выздоровления обливание было продолжено. К каким последствиям это может привести? Какой принцип закаливания нарушен? Дать рекомендации.
7. Спортсмен летом продолжил тренировки в виде утренней пробежки. Для этого он выбрал лесной массив на окраине города, уже через некоторое время у него появилась одышка, неприятная сухость в горле, кашель, чувство нехватки воздуха. Спортсмен предположил, что такие признаки связаны с большой физической нагрузкой и обратился к врачу-кардиологу. Прав ли спортсмен? Предположите, какие гигиенические требования к местам занятий были нарушены?
8. Молодой педагог проводит урок в 9-ом классе, направленный на развитие силовых качеств. Все мальчики класса были отправлены в тренажерный зал. Педагог требовал от учеников выполнения





максимального количества силовых упражнений в несколько подходов. После работы с тренажерами ребята попросили учителя отпустить их пораньше, чтобы успеть переодеться и позавтракать в столовой. В раздевалке одному ученику стало плохо, он пожаловался на одышку, слабость. Скорая увезла подростка в больницу. Коллега сказал, что в этом вина учителя, т.к. у мальчика по признакам возможна сердечная недостаточность, а заключительная часть урока не была проведена. Прав ли учитель?

## 9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результат обучения по дисциплине	Вид контроля и аттестации	Наименование оценочного средства
<i>знать:</i> - специальные умения, знания и навыки развития физических качеств; <i>уметь:</i> - применять приемы и техники укрепления и сохранения здоровья; - применять техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма, развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости); <i>владеть:</i> - владеть методикой использования техник формирования телосложения, повышение функциональных возможностей организма развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)	<b>Текущий контроль</b>	-эссе; - проекты; - итоговый тест
	<b>Промежуточная аттестация</b>	- вопросы к зачету

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 10.1. Основная учебная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : допущено М-вом образования и науки Рос. Федерации в качестве учеб. пособия для студентов вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.
4. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012.
5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769)



6. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 271 с.
7. Физическая культура [Текст] : учеб.для вузов : рекомендовано в качестве учеб. пособия для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва :Юрайт, 2013. - 424 с.
8. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945).

## 10.2. Дополнительная учебная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб.пособие для студентов СПО / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М, 2010. - 335 с.
2. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101)
3. Доленко, Ф.Л. Идеология вузовской физкультуры : учебное пособие / Ф.Л. Доленко, С.А. Овчинников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет». - Н. Новгород : ННГАСУ, 2009. - 43 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427229](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427229)
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : рек. М-вом образования РФ в качестве учеб.пособия для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 445 с.
5. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М. : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339)
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] : допущено М-вом образования РФ в качестве учеб.для студентов вузов / В. И. Ильинич. - Москва :Гардарики, 2010. - 366 с.
7. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : рек. УМО в качестве учеб.пособия для студентов вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 253 с.
8. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952)
9. Мархоцкий, Я.Л. Валеология : учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Минск : Вышэйшая школа, 2010. - 288 с. - ISBN 978-985-06-1880-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119733)
10. Основы здорового образа жизни петербургского студента [Текст] : учеб. для студентов вузов / Рос. гос. пед. ун-т. им. А. И. Герцена ; ред. В. П. Соломин. - Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008
11. Физическая культура [Текст] : рек. РГПУ им. А. И. Герцена в качестве учеб.для студентов высш. учеб. заведений / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва :КноРус, 2013. - 424 с.
12. Физическая культура: (для студентов экономических специальностей) : учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775)
13. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ;



Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-537-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223)

14. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

## 11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

### 11.1. Ресурсы информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru/>
4. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242)

### 11.2. Профессиональные базы данных

1. Аналитическая реферативная база данных журнальных статей - БД MAPC.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> – полнотекстовая, реферативная база данных.
3. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ) – полнотекстовая база диссертаций.
4. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com> – Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД)

## 12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс разработан с учетом рейтинговой системы оценивания успеваемости студентов (использована балльно-рейтинговая накопительная система по результатам деятельности студентов на лекционных, семинарских занятиях, во внеаудиторной самостоятельной работе). Итоговый контроль (зачет) - автоматически: 60 баллов.

### Оценка работы студентов в рейтинговых баллах

Виды работ и контроля	Итого
Семинары	80
Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	10
Итоговый тест (обязательный)	10
Итоговый контроль (зачет)	автоматически
Итого по дисциплине	Не менее 100



**Виды контроля успеваемости, применяемые на аудиторных занятиях,  
их оценка в рейтинговых баллах**

<b>Виды контроля успеваемости</b>	<b>Баллы / за весь семестр</b>
<b>Аудиторная работа</b>	
Опрос и активность на семинаре (9 семинаров)	1/17
Выполнение письменных заданий, предусмотренных планом семинарского занятия (5 семинаров)	2/10
Эссе	5/10
Проект	5/20
Контрольная работа (4)	10/40
Итоговый тест	10
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
Подготовка практических заданий (5 семинаров)	2/10
<b>Бонусные баллы</b>	
нет	-
<b>Дисциплинарные баллы</b>	
Неподготовленность к семинарскому, практическому занятию, отказ отвечать / отказ выполнять практические задания на семинаре	минус «стоимость» вида работы



### 13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Информационные технологии	Программное обеспечение	Информационные справочные системы
Технологии визуализации Мультимедиа-технологии	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional программа для создания слайд-шоу Microsoft Power Point	
Технологии сбора, хранения, систематизации информации	программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional архиватор WinRAR	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="http://uisrussia.msu.ru/">http://uisrussia.msu.ru/</a> – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информо” для высших учебных заведений <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a>  универсальный справочник-энциклопедия <a href="http://sci.aha.ru">sci.aha.ru</a> онлайн-энциклопедия <a href="http://encyclopedia.ru">encyclopedia.ru</a> универсальный словарь (по отраслям) <a href="http://slovar.plib.ru">slovar.plib.ru</a> БСЭ <a href="http://bse.sci-lib.com">bse.sci-lib.com</a> информационно-правовая система Гарант <a href="http://ivo.garant.ru/#/startpage:0">http://ivo.garant.ru/#/startpage:0</a>
Технологии поиска информации	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="http://uisrussia.msu.ru/">http://uisrussia.msu.ru/</a> – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информо” для высших учебных заведений <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a>  универсальный справочник-энциклопедия <a href="http://sci.aha.ru">sci.aha.ru</a>



		онлайн-энциклопедия encyclopedia.ru универсальный словарь (по отраслям) slovar.plib.ru БСЭ bse.sci-lib.com информационно-правовая система Гарант <a href="http://ivo.garant.ru/#/startpage:0">http://ivo.garant.ru/#/startpage:0</a>
Технологии обработки информации различных видов	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional программа для создания слайд-шоу Microsoft Power Point	
Коммуникационные технологии	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	

#### 14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины оборудована

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная посадочными местами по числу студентов (152), рабочим местом преподавателя, в наличии аудиторная доска, интерактивное презентационное оборудование PROMETHEAN со встроенным проектором, компьютер STC (характеристики компьютера: INTEL (R) Pentium (R) CPU G 2010@280 GHz 279ГГц 3,46 ГБО ЗУ), выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.