Нестеренко Ирина Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Нестеренко Ирина Юрьевна
Дата: 2024.10.21 16:19:16 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора УрСЭИ (филиал)
ОУП ВО "АТиСО" по УВР
_____О.В. Зубкова
23.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Общая физическая подготовка

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)
Корпоративные информационные системы

Квалификация выпускника
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
Лукашевич Татьяна Станиславовна

Программа обсуждена на заседании кафедры Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин
протокол № 8 от 18.03.2024

Заведующий кафедрой Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин
_____Маскайкин Е. П.

18.03.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3
2.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине 3
2.2. Результаты освоения образовательной программы 3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 4
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 4
5.1. Содержание дисциплины (модуля) 4
5.2. Разделы / темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий 5
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 6
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА 10
8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 11
9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 12
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 12

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель:
формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины Общая физическая подготовка направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой..

2.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

3.преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
4.выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
5.осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть (навыки и/или опыт деятельности):

1.навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
2.навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
3.навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика профиль "Корпоративные информационные системы".

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	0 / 328	0 / 0	0 / 0
Контактная работа – аудиторные занятия:	100		
Лекции	10		
Семинары, практические занятия	80		
Контактная работа (зачет, экзамен, курсовая работа)	10		
Самостоятельная работа обучающегося	228		
Промежуточная аттестация			
Вид промежуточной аттестации	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий
Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: З.Е. (часов) 0/328

Форма обучения: очная Вид контроля: Зачет

№	Наименование темы	Всего	Лекции	Семинары	Консультации / Аттестация	Самостоятельная работа	Компетенции	Литература (ссылка на номер)
1	Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	63	2	16		45	УК-7	Л.1-7
2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	63	2	16		45	УК-7	Л.1-7
3	Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	63	2	16		45	УК-7	Л.1-7

4	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	63	2	16		45	УК-7	Л.1-7
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	66	2	16		48	УК-7	Л.1-7
6	Промежуточная аттестация (часов)	10			10			
	Всего часов	328	10	80	10	228		

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельная работа включает следующие ее виды:
- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- самоподготовка к практическим и другим видам занятий – расчетно-аналитическая работа по индивидуальному учебному заданию;
-самостоятельная работа слушателей при подготовке к итоговому тестированию.

Эти виды работ предполагают:
- самостоятельную работу слушателя в библиотеке;
- изучение материалов специализированных сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- изучение электронных учебных материалов (электронных учебников, методических материалов, представленных на сайте УрСЭИ);

Задания для самостоятельной работы слушателей включают в себя:
- выполнение тестовых заданий, размещенных в программной оболочке Moodle – по темам, вынесенным на самостоятельное изучение;
- подготовка докладов по отдельным вопросам курса.

Указания и задания по самостоятельной работе выдаются на практических занятиях с учетом индивидуального уровня освоения материала слушателями.

Перечень вопросов для самостоятельной работы

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Вопросы для дискуссии

1. Здоровье человека как ценность.
2. Резервы организма и их значение для здоровья.
3. Здоровый образ жизни – что это такое?
4. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
5. Влияние внешней и внутренней среды на здоровье человека.
6. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
7. Значение режима сна для организма человека.
8. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
9. Двигательная активность в здоровом образе жизни.
10. Способы контроля массы тела.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
16. Самомассаж как средство восстановления работоспособности.

Вопросы для дискуссии

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – что это такое.
2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Производственная гимнастика.
6. Характер и условия труда, влияющие на утомление.
7. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки при умственной работе.
8. Утренняя гимнастика и ее задачи.

Практические задания

Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)¶Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)¶Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см.)¶Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)¶Приседания на 2-х ногах, руки за головой (кол-во раз)¶

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методический принцип сознательности и активности.
4. Методические принципы наглядности и доступности.
5. Методические принципы систематичности и динамичности.
6. Средства физического воспитания.
7. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность.
8. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
9. Основные физические качества. Сила.
10. Физическое качество быстрота.
11. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость (координационные способности).
12. Физическое качество гибкость.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
14. Структура подготовленности спортсмена. Физическая и техническая подготовленность.
15. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
16. Спорт. Спорт массовый и высших достижений.
17. Вид спорта и спортивные дисциплины.
18. Классификация видов спорта.
19. ЕВСК. Спортивные разряды и звания в РФ.
20. Система и особенности студенческих соревнований.

Вопросы для дискуссии

1. Основные физические способности (качества) человека.
2. Физическое качество - сила. Методы развития силы.
3. Физическое качество - выносливость. Методы развития выносливости.
4. Выносливость и ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.
5. Физическое качество - быстрота. Методы развития быстроты.
6. Физическое качество - гибкость. Методы развития гибкости.
7. Физическое качество - ловкость. Методы развития ловкости.
8. Схема построения занятия.
9. Понятие «физическая подготовка». Основная, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.
10. Методика обучения двигательным навыкам. Этапы формирования двигательного навыка.

Практические задания

Бег на 30 метров (секунд)¶или бег на 60 метров (секунд)¶или бег на 100 метров (секунд)¶Бег на 3 километра (мин:сек)¶Подтягивание из виса на высокой перекладине¶(кол-во раз)¶или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)¶или рывок гири 16кг¶(кол-во раз)¶Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)¶

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Вопросы для дискуссии

1. Врачебный контроль, его цели и задачи. Виды медицинского обследования.
2. Определение телосложения и критерии физического развития.
3. Функциональная диагностика. Функциональные пробы в состоянии покоя и с физической нагрузкой.
4. Педагогический контроль, его цели и задачи, виды и содержание.
5. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Критерии оценки самоконтроля.
8. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Практические задания

Челночный бег 3х10м (секунд)¶Прыжок в длину¶с разбега (см)¶или прыжок в длину¶с места (см)¶Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)¶Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)¶Бег на лыжах 5км (мин:сек)¶или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)¶Плавание на 50м (мин:сек)¶

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС\ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.

Вопросы для дискуссии

Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3.Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
7.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
8.Особенности занятий, направленных на активный отдых.
9.Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
10.Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Практические задания

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)¶или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)¶Самозащита без оружия (очки)¶Туристический поход с проверкой туристских навыков¶

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

2. Флорбол – спортивная игра для студентов : учебное пособие : [16+] / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, А. С. Гречко, А. В. Турманидзе. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2020. – 92 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614073 . – Библиогр.: с. 75. – ISBN 978-5-7779-2457-5. – Текст : электронный.
3. 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 . – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
4. Анисимов, М.П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М.П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 . – Библиогр.: с. 85. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

5. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие : [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 317 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1511-5. – DOI 10.23681/596059. – Текст : электронный.
6. Нахаева, Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 168 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697519 . – Библиогр.: с. 160-162. – ISBN 978-985-895-041-5. – Текст : электронный
7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 . – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Интернет-ресурсы, информационные и справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	www.lib.sportedu.ru
2	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.	http://science.sportedu.ru/
3	Энциклопедия по видам спорта	http://www.infosport.ru/sp/
4	Специализированный портал "Здоровье и образование"	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php¶

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:

- персональный компьютер или ноутбук (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия;
- лекционные занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах (тесты физической подготовленности);
- информационные сообщения по дисциплине (рефераты);

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№	Подразделение	ФИО	Подпись	Дата
1	Кафедра экономики	О.В. Зубкова		23.04.2024
2	Кафедра МиУП	Е.В. Маскайкина		23.04.2024
3	Кафедра ГЕМД	Е.П. Маскайкин		23.04.2024
4	Учеб. метод. отдел	Н.С. Ульянова		23.04.2024
5	Библиотека	Г.В. Шпакова		23.04.2024