

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического  
образования и рекреации  
Протокол от «25» августа 2017 г.  
№ 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.Б.46)**

ФК

*краткое наименование дисциплины:*

по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности  
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности»

квалификация выпускника: Психолог

форма обучения: очная

Год набора - 2018

Новосибирск, 2017 г.

**Авторы–составители:**

Доцент кафедры физического образования и рекреации Страхова Ирина Борисовна

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин Дмитрий  
Сергеевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	9
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. ....	10
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....	14
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации. ....	19
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	21
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	22
6.1.Основная литература.....	22
6.2. Дополнительная литература. ....	23
6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	23
6.4. Нормативные правовые документы.....	24
6.5. Интернет-ресурсы.....	25
6.6.Иные источники.....	25
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	25

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.46 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК-6.1	Способность применять и анализировать знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, об экологии окружающей среды, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК-6.2	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, профилактировать профессиональные заболевания средствами физических упражнений разной функциональной направленности.
		Очная форма обучения УК-6.3	Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять различные виды физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК-6.4	Способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная форма обучения УК-6.1	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии о средствах и методах физического воспитания и физического совершенствования человека
		на уровне умений: способность сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
	Очная форма обучения	на уровне знаний: сформировано представление о критериях оценки физического развития и физической

	УК-6.2	<p>подготовленности</p> <p>на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях</p> <p>на уровне навыков: использование средств и методов ФК в регулировании работоспособности, составляет комплексы для укрепления индивидуального здоровья</p>
	Очная форма обучения УК-6.3	<p>на уровне знаний: сформировано представление о способах самоконтроля здоровья и физического развития</p> <p>на уровне умений: использовать способы самоконтроля здоровья и физического развития, выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры</p> <p>на уровне навыков: оценивания состояния индивидуального здоровья</p>
	Очная форма обучения УК-6.4	<p>на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностях составления комплексов</p> <p>на уровне умений: применять индивидуальный подход, с учетом морфологических особенностей человека, в составлении комплексов физических упражнений</p> <p>на уровне навыков: применения способов и методов укрепления индивидуального здоровья</p>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины - 2 З.Е.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения**

- 32 часа (32 часа практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 40 часов.

### Место дисциплины

Б1.Б.46 Физическая культура и спорт изучается на 1, 2 курсах (с 1 по 4 семестры) очной формы обучения.

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной и аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	18			6		12	Тестирование по нормативам/ Контрольная работа
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10			4		6	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8			2		6	
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 2	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18			10		8	Тестирование по нормативам/ Составление комплекса упражнений
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10			6		4	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8			4		4	

Промежуточная аттестация							Зачет
<b>Раздел 3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>18</b>			<b>6</b>		<b>12</b> Тестирование по нормативам/ контрольная работа
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	8			2		6
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности	10			4		6
Промежуточная аттестация							Зачет
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b> Тестирование по нормативам/ контрольная работа/ проведение
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10			6		4
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8			4		4
Промежуточная аттестация							Зачет
<b>Всего:</b>		<b>72</b>			<b>32</b>		<b>40</b> Ак.час
		<b>2</b>					<b>З.е.</b>
		<b>54</b>					<b>Астр.час</b>

### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

Тема 1.1. *Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности*

*Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура как учебная дисциплина. Социокультурные функции физической культуры и спорта. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методические основы физической культуры в вузе, основные средства и методы физического воспитания.*

*Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания*

*Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.*

## **Раздел 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья*

*Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.*

*Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности*

*Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.*

## **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Тема 3.1. Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.*

*Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.*

Тема 3.2. Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

#### Раздел 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия поддержания и коррекции общего физического развития и двигательной активности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, её цели, задачи и средства. Методика подбора индивидуальных средств ППФП. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавриата. Выбор прикладных видов спорта и их элементы, комплексы упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, направленных на формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики и др. направлений.

Тема 4.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.

Виды профессиональных заболеваний, средства и методы физической культуры для профилактики данных заболеваний. Травматизм в учебной и профессиональной деятельности. Комплексы ППФП по профилактике данных заболеваний. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатических и географических условий и факторов на содержание физической культуры бакалавра, работающего на производстве.

### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.46 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся

Таблица 4.

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
<b>Раздел 1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ</b>	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 1.1.	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	

Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	
<b>Раздел 2</b>	<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе Составление комплекса упражнений
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	
<b>Раздел 3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Тестирование физических показателей по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе Проведение комплекса УГГ
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	

#### 4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

при проведении промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся:

- основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), устный опрос;
- специальной медицинской группы «А» очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача, устный опрос и практическое задание - составление комплекса упражнений по заданной теме с учетом их нозологий;
- специальной медицинской группы «Б» очной формы обучения используются следующие методы: устный опрос на бумажном носителе и практическое задание - составление комплекса упражнений по заданной теме для освобожденных от практических занятий.

#### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

**Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной форме обучения<sup>1</sup>:**

<sup>1</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках/ в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине;

- для специальной медицинской группы «А» очной формы обучения, с учетом их нозологии: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание за 30 сек, удержание равновесия.

**Типовые тестовые задания для обучающихся на очной форме обучения и отнесенных к специальной медицинской группе «Б»:**

**Типовые оценочные средства по разделу 1<sup>2</sup>**

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Физическая культура – обязательный раздел:  
 профессиональной части образования  
 \*гуманитарной части образования  
 социальной части образования  
 технической части образования

2. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

\*спорт

3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

\*спорт высших достижений;

экстремальный спорт;

\*массовый спорт;

любительский спорт.

4. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

**Типовые оценочные средства по разделу 2<sup>3</sup>**

<sup>2</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>3</sup> Полный список тестовых заданий, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и:

- овладения движениями;
- \*успешность освоения профессии;
- высокая работоспособность;
- физкультурная образованность

2. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это способ жизни, обеспечивающий успешное выполнение индивидуальных, социальных и профессиональных функций.

- \*здоровый образ жизни

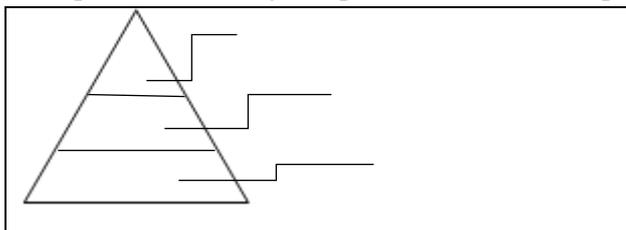
3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

- \*факторы здорового образа жизни
- режим дня
- \*составляющие здорового образа жизни
- критерии здорового образа жизни.

4. *Тестовое задание типа «Упорядочение»*

Распределите массу потребления пищи сверху вниз: А- белки, Б – жиры, В- углеводы



- \*сверху-вниз: А, Б, В

- типовые темы для составления комплексов упражнений:

1. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

2. Составить комплексы упражнений на формирование силовой выносливости в тренажерном зале и в зале аэробики

3. Составить комплексы оздоровительной гимнастики на улице для молодежи и лиц пожилого возраста

4. Составить комплексы корригирующих упражнений при остеохондрозе (шейный, грудной и поясничный отделы).

**Типовые оценочные средства по разделу 3<sup>4</sup>**

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

\_\_\_\_\_ - это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм физических упражнений, спорта.

<sup>4</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

\*самоконтроль

2. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Субъективная оценка состояния организма, является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок:

\*самочувствие;

настроение;

болевые ощущения;

аппетит.

3. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие показателей самоконтроля:

1	сон	А	субъективные
2	самочувствие	Б	субъективные
3	болевые ощущения	В	субъективные
4	сила мышц	Г	объективные
5	частота сердечных сокращений	Д	объективные
6	функциональные пробы и тесты	Е	объективные

\*1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д, 6Е

4. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Оптимальный уровень двигательной активности – это определяющий фактор:

\*профилактики заболеваемости;

\*поддержания высокой психофизиологической формы;

внимания и подвижности суставов;

определения возрастной физической нагрузки

**Типовые оценочные средства по разделу 4<sup>5</sup>**

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения и обучающихся на заочном отделении (\* отмечены правильные ответы):

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям:

\* профессионально-прикладная физическая подготовка;

физическое совершенство;

специальная физическая подготовка;

спортивная тренировка

2. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие основных понятий с видом профессиональной деятельности:

1	спорт	А	достижение максимального результата
2	физическая культура	Б	развитие психических и физических

<sup>5</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

			качеств человека
3	прикладная физическая культура	В	формирование специальных навыков
4	лечебная физическая культура	Г	реабилитация после травм

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Содержание ППФП студентов вузов определяется факторами:

\*формами, условиями и характером труда;

\*особенностями динамики работоспособности и индивидуальными особенностями студентов;

самочувствием, интересами и желаниями студентов;

телосложения, функционального состояния и физической подготовленности

4. Тестовое задание типа «Ввод слова»

\_\_\_\_\_ - это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы.

\*специальная физическая подготовка

**Типовые темы для составления комплексов упражнений<sup>6</sup>:**

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений по профилактике профессиональных заболеваний

2. Составить комплексы упражнений ритмической гимнастики для школьников 11 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

3. Профилактические меры при плоскостопии, комплекс упражнений.

4. Комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

5. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

6. Составить комплексы упражнений на формирование силовой выносливости в тренажерном зале и в зале аэробики

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 5.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной	Очная форма обучения УК-6.1	Способность применять и анализировать знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, об экологии

<sup>6</sup> Полный список практических заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

	социальной и профессиональной деятельности		окружающей среды, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК-6.2	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, профилактировать профессиональные заболевания средствами физических упражнений разной функциональной направленности.
		Очная форма обучения УК-6.3	Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять различные виды физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК-6.4	Способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности.

Таблица 6.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 6.1 Способность применять и анализировать знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, об экологии окружающей среды, самодиагностики и	Способен грамотно апеллировать полученными знаниями и понятийным аппаратом. Способен выполнять зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Способен применять знания в области регулирования	Использует грамотно понятийный аппарат. Демонстрирует требования, предъявляемые к входному тестированию по общей физической подготовленности. Демонстрирует знания в области физического воспитания,

<p>физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>работоспособности средствами физического воспитания, поддержания здорового образа жизни, знания о состоянии окружающей среды. Способен организовывать мероприятия в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Способен составлять простейшие индивидуальные занятия по спортивной специализации/направленности.</p>	<p>здорового образа жизни, экологии окружающей среды, анатомии и физиологии ЦНС. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p>УК ОС - 6.2 Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, профилактировать профессиональные заболевания средствами физических упражнений разной функциональной направленности.</p>	<p>Способен применять знания в области самодиагностики и самоконтроля. Способен составлять комплексы физических упражнений с учетом анатомии, направленных на профилактирование профессиональных заболеваний. Способен выполнять зачетные требования рубежного контроля.</p>	<p>Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Наблюдает динамику умственной и физической работоспособности, развития физических качеств. Подбирает комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Выполняет зачетные требования к рубежному контролю.</p>
<p>УК ОС - 6.3 Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять различные виды физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности.</p>	<p>Способен осуществлять самостоятельный выбор технических приемов и базовых видов спорта и проводить самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами физической культуры. Способен дозировать нагрузки во время занятия с учетом различных факторов. Способен владеть знаниями о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике средствами физической культуры. Способен к организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Способен демонстрировать технику исполнения заданного движения/физического упражнения.</p>	<p>Применяет знания в области способов планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий. Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний с учетом включения в них физических упражнений. Демонстрирует навыки технического исполнения заданного движения/физических упражнений.</p>
<p>УК ОС - 6.4 Способность самостоятельно</p>	<p>Способен использовать специальную терминологию, теорию и методики физического</p>	<p>Демонстрирует знания теории и методики физического воспитания.</p>

<p>применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>воспитания. Способен использовать знания, составлять комплекс упражнений в области выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств. Способен составлять комплексы упражнений, использовать методики и средства физической культуры для профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности. Способен развивать и поддерживать уровень своей физической подготовленности в избранном виде спорта. Способен выполнять зачетные требования рубежного контроля.</p>	<p>Формирует комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Демонстрирует контрольные нормативы, предъявляемые к выполнению физических упражнений. Подбирает и демонстрирует комплекс физических упражнений, методик и техник по выбранной спортивной специализации для профилактики переутомления, стресса, развития необходимых физических качеств и сохранения высокой работоспособности. Выступает в различных внутри вузовских и межвузовских соревнованиях и спартакиадах по избранному виду спорта.</p>
---	--	---

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые тесты физических показателей по нормативам<sup>7</sup>** для обучающихся на очном отделении и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе «А»:

- подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/ в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

**Типовые варианты тестовых заданий<sup>8</sup>** (правильные ответы отмечены \*)

##### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Педагогический процесс, направленный на формирование здорового физически совершенного подрастающего поколения называется:

- физическая культура
- \*физическое воспитание
- физическое развитие
- физическое образование

##### 2. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются:

- \*рост, масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки;
- аппетит, сон, изменение настроения, восстановление после нагрузки;
- \*физические качества и функциональные возможности;

<sup>7</sup> Нормативы составлены с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с внесенными корректировками для обучающихся СИУ и нормативы тестов хранятся на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д.

<sup>8</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

режим труда и отдыха, АД, ЧСС, базальная температура.

3. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

\*1А, 2Б, 3В, 4Г

4. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

\*факторы здорового образа жизни

режим дня

\*составляющие здорового образа жизни

критерии здорового образа жизни.

5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

\_\_\_\_\_ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

\*спорт

**Шкала оценивания.**

Для обучающихся на очном отделении и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской «А» группам

Таблица 7.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не способен пройти тестовые испытания (результаты ниже нормативной сетки) или не принимал участие, не владеет техникой их исполнения. Отсутствуют умения по поддержанию уровня физического развития и сохранения здоровья средствами физической культуры. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не правильное владение техникой исполнения упражнений, ошибки в исполнении и дыхании. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики и контроля за собственным самочувствием и физическими изменениями. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Не способен применять средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100%, нормативы сданы в сумме на 12 и менее баллов.

Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно проходит тестовые испытания, сформированы навыки технического исполнения испытаний. Демонстрирует знания и умения в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Уверенное исполнение упражнений с соблюдением техники исполнения, дыхания и т.д., соблюдает требования техники безопасности на занятиях и принимает участие в различных мероприятиях по ЧС. Умеет контролировать состояние здоровья и самочувствие на занятиях при различных нагрузках и интенсивности. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Способен применить различные средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%, нормативы сданы в сумме от 13 и выше баллов.
---------	--

Для обучающихся на очном отделении, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе.

Таблица 8.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в опросах, не выполнил практические задания. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно и уверенно отвечал на устных опросах, практические задания выполнены верно и грамотно. Демонстрирует знания в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Умеет контролировать состояние здоровья и самочувствие на занятиях. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Принимал участие в объектных тренировках по ЧС. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А» очной формы обучения.

Для получения зачета студентам помимо критерия посещаемости учитывается участие в сдаче контрольных нормативов – тестирования физических показателей, необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на 3 балла, согласно нормативной сетки для каждого курса. Прием нормативов осуществляется по методическим рекомендациям по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»<sup>9</sup>.

Для студентов СМГ «Б» зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. В случае низких показателей тестирования могут быть дополнительно предложены теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы, что будет соответствовать «зачтено». На итоговую оценку также влияет посещаемость студента на протяжении семестра.

---

<sup>9</sup> Нормативные акты по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>, копия рекомендаций хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» проходит в форме практических занятий и выполнения самостоятельной работы для студентов очной формы обучения основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля физической подготовленности на базе нормативов ГТО и составление комплекса упражнений в каждом семестре по заданной направленности, определяемой преподавателем.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физической культурой/ гимнастикой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, составления комплекса упражнений). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестированию общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекций и выполнения контрольных работ (в форме реферата или письменной работы) и составления комплекса упражнений.

Студенты очной формы обучения самостоятельно осуществляют изучение учебно-методических материалов из предложенного списка литературы, допускается использование дополнительной литературы на усмотрении студента в рамках какой-либо темы из внешних электронных либо по месту жительства библиотек.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче тестирования физических показателей по нормативам:

- регулярно посещать практические академические занятия – выполнять в полном объеме задания преподавателя и дополнительно самостоятельно дома поддерживать уровень физической подготовленности и самосовершенствоваться;
- стараться технически правильно выполнять тестовые испытания, прислушиваться к замечаниям профессорско-преподавательского состава по ошибкам и замечаниям в исполнении и изучать методические рекомендации по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>.

Методические рекомендации по подготовке к решению тестовых заданий на бумажном носителе:

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф

основные понятия системы физического воспитания.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 2 и 3, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 6, детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Также рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 4: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 8, обратить внимание на понятия, основные задачи, средства и формы ППФП.

Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений:

- при составлении комплексов упражнений можно использовать любой источник как книжный, так и электронный вариант учебных изданий, также можно обратиться на специализированные сайты;

- при составлении комплексов на развитие и поддержание физической формы можно обратиться к примерам, приведенных в модуле VI Общая физическая и спортивная подготовка у Евсева Ю.И. Физическая культура.

- при составлении и подготовки к проведению комплексов упражнений к разделу 4 рекомендуется использовать сайт: ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>, где по каждому заболеванию представлены комплексы.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1.Основная литература**

1. Евсев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014, 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа

: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

## 6.2. Дополнительная литература.

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. — Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Казначеев, С. В. Физическая культура : курс лекций для студентов дневной формы обучения по всем специальностям / С. В. Казначеев, В. А. Пузынин ; Федер. агентство по образованию, Сиб. акад. гос. службы. - Новосибирск, 2008. - 140 с.

3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. - Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

## 6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петерб. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

3. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.

5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.

6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

7. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.

8. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

9. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

#### 6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

#### 6.5. Интернет-ресурсы.

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

5. Офиц. интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

6. Университетская библиотека ОНЛАЙН  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)

7. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

#### 6.6.Иные источники

Не предусмотрены

### **7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Таблица 9.

Таблица 8.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Универсальный спортивный зал.	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивный зал. Тренажерный зал	Грифы, блин обрез, динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная

Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы)	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду: компьютеры, МФУ Куосера, столы аудиторные компьютерные, стулья
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла. ППП «Практика», ППП Stadia

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО)