

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**проректор по учебной  
работе**

**А.М. Дигурова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

Направление 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Профиль Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Профиль Технология бродильных производств и виноделие

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

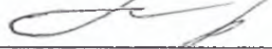
**Владикавказ 2017**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г., № 211, учебным планом подготовки бакалавров по направлению 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Сохаев Х.М.

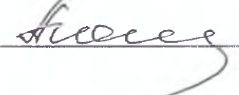
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

(протокол № 5 от « 13 » 02 2017 г.)

Заведующий кафедрой  Д.Ю.Карасев

Одобрена советом факультета химии, биологии и биотехнологии

(протокол №10 от «30» июня 2017 г.)

Председатель  Агаева Ф.А.

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть (Физическая культура и спорт) - 72 часа (2 зачётные единицы)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1	-
Семестр	1-2	-
Лекции	18	-
Практические (семинарские) занятия	18	-
Итого аудиторных занятий	36	-
Самостоятельная работа	36	-
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	-
Экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5,6,7,	-
Общее количество часов	72	-

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Физическая культура и спорт» состоит в реализации общекультурной компетенции **ОК-7** (способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части блока **Б.1.Б.20** «Дисциплины» ФГОС ВО по всем направлениям подготовки в объеме **72 часа**.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	<i>знать</i>	<i>уметь</i>	<i>владеть</i>
ОК-7	основные средства и методы физического воспитания	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество о баллов		Перечень компетенций	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max		
1 семестр										
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-7	
3	Социально-биологические основы Физической культуры.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-7	
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-7	
7,9	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-7	
11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		Самостоятельное изучение теоретического	2	Составление конспекта лекций Составление			ОК-7	

				материала по дисциплине		гlossария Подготовка доклада				
<b>13,15</b>	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление гlossария Подготовка доклада			<b>ОК-7</b>	
<b>17</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление гlossария Подготовка доклада			<b>ОК-7</b>	
<b>2 семестр</b>										
<b>1</b>	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Гlossарий Реферат /Доклад			<b>ОК-7</b>	
<b>3</b>	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Гlossарий Реферат /Доклад			<b>ОК-7</b>	
<b>5</b>	Методы обучения движениям		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Гlossарий Реферат /Доклад			<b>ОК-7</b>	
<b>7,9</b>	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта		4	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Гlossарий Реферат /Доклад			<b>ОК-7</b>	
<b>11</b>	«Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	Самостоятельное изучение		Гlossарий Реферат			<b>ОК-7</b>	

	Жизненно необходимые навыки и умения»			теоретического материала по дисциплине		/Доклад				
13	Основы построения занятия (урока) по физической культуре		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-7	
15,17	Методика развития физических качеств		4	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-7	
19	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно- спортивный комплекс.		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-7	
	<b>ИТОГО</b>	18	18		36		0	100		

#### 4. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция	2		Лекция-визуализация
2.	Социально-биологические основы Физической культуры.	Лекция	2		Лекция-визуализация
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекция	2		Лекция-визуализация
4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Лекция	4		Лекция-визуализация
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция	2		Лекция-визуализация
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Лекция	4		Лекция-визуализация
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Лекция	2		Лекция-визуализация
8.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
9.	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
10.	Методы обучения движениям	практическое	2		Методическое занятие
11.	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	практическое	4		Методическое занятие
12.	«Профессионально-прикладная физическая	практическое	2		Методическое занятие



	подготовка. Жизненнонеобходимые навыки и умения»				
13.	Основы построения занятия (урока) по физической культуре	практическое	2		Методическое занятие
14.	Методика развития физических качеств	практическое	4		Методическое занятие
15.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие

### 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	ИТОГО (всего - 36 АЧ)			

### 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

#### Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Дифференцированный зачет в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

#### Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

#### Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

### **Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титальный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

## **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

### **Этапы:**

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр.** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр.** Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр.** Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр.** Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

**6- 7-ой семестр.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

### **1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

## **2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

## **3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### **5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

#### **6- 7 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие. Знать и уметь. - Р/Д: Феникс, 2012. – 256 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
- Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура и спорт. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: [Юрайт-Издат](#), 2013. - 432 с.

### Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
  2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
  3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
  4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
  5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.

### Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>

### Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

#### Спортивный зал СОГУ

1. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Баскетбольная, волейбольная и гандбольная площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу.
2. Зал настольного тенниса оснащен семью теннисными столами. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом.
3. Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.
4. Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.
5. Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.
6. Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и

вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.
<p>Аудитория 604 - Учебная аудитории для проведения практических занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся:</p> <p>Оборудование: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, кафедра,</p> <p>Программное обеспечение: ЭБС "Университетская библиотека Online" ООО «Некс-Медиа»; ЭБС «Юрайт»; Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ); Система тестирования SunravWEBClass; Система компьютерной верстки MikTex Лицензия FSF/Debian (Свободное программное обеспечение) (бессрочно); Интегрированная среда разработки Eclipse; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).</p>
<p>Компьютерный класс преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: система тестирования Sunrav WEB Class №468 от 03.12.2013 г. ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно); электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ); ЭБС «Университетская библиотека Online»; ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»; Универсальная баз данных East View; ЭБС «Консультант студента»; ЭБС «Юрайт»; система проведения вебинаров Cisco Webex; система компьютерной верстки MikTex, Лицензия FSF/Debian (свободное программное обеспечение - бессрочно); интегрированная среда разработки Eclipse.</p>
<p>Библиотека, том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся. Программное обеспечение: система тестирования Sunrav WEB Class №468 от 03.12.2013 г. ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно); электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ); ЭБС «Университетская библиотека Online»; ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»; Универсальная баз данных East View; ЭБС «Консультант студента»; ЭБС «Юрайт»; система проведения вебинаров Cisco Webex; система компьютерной верстки MikTex, Лицензия FSF/Debian (свободное программное обеспечение - бессрочно); интегрированная среда разработки Eclipse</p>