

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 12.09.2023 17:07:06

Уникальный программный идентификатор:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное

образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Шебзухова Т.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика

Направленность (профиль)

и электротехника

Квалификация выпускника

Передача и распределение электрической

Форма обучения

энергии в системах электроснабжения

Год начала обучения

Бакалавр

Реализуется в 1,2 семестре

очная

2021

Пятигорск, 2021 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок 1. Ее освоение происходит в 1-2 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - законодательство Российской Федерации о физической культуре и	УК-7

<p>спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, термины физической культуры; - способы сохранения и укрепления здоровья; - содержание видов физической культуры: <p>базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная,</p> <p>фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства физического воспитания для физического совершенствования человека; - методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; - цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; - механизмы формирования двигательных умений и навыков; - физические качества, средства и методы их развития; - формы и организацию самостоятельных занятий; - влияние физических упражнений на функциональные системы организма; - действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; - составить комплекс гигиенической гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; - составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; - контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; - проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; - определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД 	УК-7
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; - технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); - технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; - технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; - технологиями проведения закаливающих процедур; - способами оценки и самооценки физического состояния организма. 	УК-7

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	54 ч. 2,00 з.е.
В т.ч. аудиторных	40,5ч.
Из них:	
Лекций	27ч.
Практических занятий	13,5 ч.
Самостоятельной работы	13,5ч.
Зачет	2 семестр

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1	Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1,5	-	-	-	-
2	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	УК-7	1,5	-	-	-	-
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК-7	1,5	-	-	-	-
4	Тема № 4. Здоровье человека и его компоненты	УК-7	1,5	-	-	-	-
5	Тема № 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие	УК-7	1,5	-	-	-	-

6	Тема № 6. Общие понятия и критерии работоспособности	УК-7	1,5	-	-	-	-
7	Тема № 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	1,5	-	-	-	-
8	Тема № 8. Основы общей физической и специальной подготовки	УК-7	1,5	-	-	-	-
9	Тема № 9. Организация и структура тренировочного занятия	УК-7	1,5	-	-	-	-
10	Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	УК-7	-	-	-	-	13,5
11	Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	УК-7	-	-	-	-	
12	Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	УК-7	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	УК-7	-	-	-	-	
14	Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	УК-7	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	УК-7	-	-	-	-	
16	Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	УК-7	-	-	-	-	
17	Тема № 17. Развитие физических качеств.	УК-7	-	-	-	-	
18	Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	УК-7	-	-	-	-	
19	Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	УК-7	-	-	-	-	
20	Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с	УК-7	-	-	-	-	

	ЧСС.						
21	Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	УК-7	-	-	-	-	
22	Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	УК-7	-	-	-	-	
23	Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	УК-7	-	-	-	-	
24	Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	УК-7	-	-	-	-	
25	Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	УК-7	-	-	-	-	
26	Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	УК-7	-	-	-	-	
27	Тема № 27. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	УК-7	-	-	-	-	
	Итого за 1 семестр:		13,5	-	-	-	13,5
2 семестр							
28	Тема № 28. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
29	Тема № 29. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Самоконтроль.	УК-7	1,5	1,5	-	-	-

	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма						
32	Тема № 32. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Спорт и его разновидности	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
35	Тема № 35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
36	Тема № 36. Производственная физическая культура	УК-7	1,5	1,5	-	-	-
	Итого за 2 семестр:		13,5	13,5	-	-	-
	Итого:		27	13,5	-	-	13,5

7.2 Наименование и содержание лекций

№ Те мы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
1	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	1,5	-
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система		
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	1,5	-
	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека		
3	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических	1,5	-

	нагрузках.		
	Тема 4. Здоровье человека и его компоненты		
4	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	1,5	-
	Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие		
5	Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1,5	-
	Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности		
6	Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	1,5	-
	Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
7	Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	1,5	-
	Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки		
8	Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	1,5	-
	Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия		
9	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	13,5	
	2 семестр		
	Тема 28. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями		
10	Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1,5	-
	Тема 29. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		

11	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.	1,5	-
	Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма		
12	Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.	1,5	-
	Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		
13	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1,5	-
	Тема 32. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью		
14	Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.	1,5	-
	Тема 33. Спорт и его разновидности		
15	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта.	1,5	-
	Тема 34. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта		
16	История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.	1,5	-
	Тема 35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра		
17	Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1,5	-
	Тема 36. Производственная физическая культура		
18	Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1,5	-

	Итого за 2 семестр:	13,5	-
	Итого:	27	-

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Те мы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
2 семестр			
	Тема 28. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
1	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1,5	-
	Тема 29. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
2	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	1,5	-
	Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.		
3	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	1,5	-
	Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.		
4	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1,5	-
	Тема 32. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.	1,5	-
5	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1,5	-
	Тема 33. Спорт и его разновидности.		
6	Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	1,5	-
	Тема 34. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.		
7	Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	1,5	-
	Тема 35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.		-
8	Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1,5	-
	Тема 36. Производственная физическая культура.		
9	Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	13,5	
	Итого:	13,5	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-27	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 1 семестр:				12,15	1,35	13,5
Итого:				12,15	1,35	13,5

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 10-27	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствует знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	

			нет		
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание ее значимости и физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности и	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципов ведения здорового образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно				Полностью способен к

	заниматься физической культурой и спортом				ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию
--	---	--	--	--	--

Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические (семинарские) занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в следующих формах: собеседование.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;
- активно участвует в обсуждении тем на семинарских занятиях, делает адекватные выводы.

Основанием для снижения оценки являются:

- пропуски занятий по неуважительной причине;
- непредоставление или отсутствие конспектов лекций;
- неучастие в обсуждении тем занятий на практических (семинарских) занятиях.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы – ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	1	1	1,3,4,5,6	1,2,3,4

	Функции физической культуры и спорта.				
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	1	1	1,2,3	2,3,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	1	1	1,2,3	1,2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1	1	1,3,4,5,6	2,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	1	1,3,4,5,6	1,2,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	1	1	1,3,4,5,6	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	1	1	1,2,3,4,5,6	3,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 17. Развитие физических качеств.	1	1	1,2,3,4,5,6	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	1	1	1,2,3,6	2,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1	1	1,2,3,4,5,6	1,2,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	1	1	1,2,3	3,4
12	Самостоятельное изучение	1	1	1,3,4,5,6	2,3,4

	литературы по теме № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.				
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1	1	1,3,4,5,6	1,2,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	1	1,2,3,4,5,6	1,2,4
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	1	1	1,2,3	1,3,4
16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	1	1	1,2,3	1,2,4
17	Самостоятельное изучение литературы по теме № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1	1	1,2,3,4,5,6	1,3,4
18	Самостоятельное изучение литературы по теме № 27. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1	1	1,2,3,6	2,3,4

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017 — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерств образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017 - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомер (электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диакомс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик»,

калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.