

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
М.В. Мартыненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<u>40.03.01 Юриспруденция</u>
Направленность (профиль)	<u>Гражданско-правовой</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала обучения	<u>2022 г.</u>
Изучается в 1-2 семестрах	

Разработано

Доцент кафедры физической культуры
Коваль Л.Н.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск 2022 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

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» относится к обязательной части. Освоение дисциплины осуществляется в 1-2 семестрах.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий:	З.е.	Астр. ч.	Из них в форме практической подготовки
Всего:	2	54	
Из них аудиторных:	1,39	37,5	
Лекций	0,9	25,5	
Практических занятий	0,4	12	
Самостоятельной работы	0,6	16,5	
Формы контроля:			
Зачет			

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции, индикаторы	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1	Тема № 1. Физическая	УК-7 (ИД-4, ИД-	1,5	-	-	-	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5, ИД-6)					
2	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
4	Тема № 4. Здоровье человека и его компоненты	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
5	Тема № 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5		-	-	-
6	Тема № 6. Общие понятия и критерии работоспособности	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
7	Тема № 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
8	Тема № 8. Основы общей физической и специальной подготовки	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
9	Тема № 9. Организация и структура тренировочного занятия	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	-	-	-	-
10	Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	13,5
11	Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
12	Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм человека	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, психический, социальный, духовный	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	

Сертификат:
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	физический, психический, сексуальный, нравственный						
14	Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
16	Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
17	Тема № 17. Развитие физических качеств	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
18	Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
19	Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
20	Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
21	Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
22	Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
23	Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
24	Тема № 24. Массовый спорт,	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	5, ИД-6)					
25	Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
26	Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	
	Итого за 1 семестр:		13,5	-	-	-	13,5
27	Тема № 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
28	Тема № 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
29	Тема № 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
30	Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
31	Тема № 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
32	Тема № 32. Спорт и его разновидности	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
33	Тема № 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-
34	Тема № 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	1,5	1,5	-	-	-

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	физическая культура						
36	Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры	УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	-	-	-	-	3
	Итого за 2 семестр:		12	12	-	-	3
	Итого:		25,5	12	-	-	16,5

5.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	1 семестр		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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	
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат	1,5	
3	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках	1,5	
4	Тема 4. Здоровье человека и его компоненты. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Развитие и самосовершенствование	1,5	
	Тема 5. Основы здорового образа жизни и его	1,5	

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	составляющие. 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		
6	Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности. 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	
7	Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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	
8	Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств	1,5	
9	Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия. 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			
10	Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	1,5	
11	Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий	1,5	
12	Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Виды диагностики. Внутренний и внешний контроль. Самоконтроль, Наружный осмотр (соматометрия). (самометрия) и антропометрия	1,5	

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения		
13	Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем	1,5	
14	Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью. Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля	1,5	
15	Тема 32. Спорт и его разновидности. 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	
16	Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта. 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	
17	Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. 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. Тема 35. Производственная физическая культура. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1,5	
	Итого за 2 семестр:	12	-
	Итого:	25,5	-

5.3 Наименование лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	
--	--

5.4 Наименование практических занятий	их краткое	Объем часов	Из них практическая
---------------------------------------	------------	-------------	---------------------

ДИСЦИ ПЛИНЫ			ПОДГОТОВКА, часов
2 семестр			
1	Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	1,5	
2	Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	1,5	
3	Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	1,5	
4	Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1,5	
5	Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1,5	
6	Тема 32. Спорт и его разновидности. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	1,5	
7	Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта	1,5	
8	Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. 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. Тема 35. Производственная физическая культура. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1,5	
Итого за 2 семестр:		12	
Итого:		12	

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

5.5. Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций, индикатора (ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-26	Собеседование	12,15	1,35	13,5
Итого за 1 семестр			12,15	1,35	13,5
2 семестр					
УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)	Самостоятельное изучение литературы по теме № 36	Собеседование	2,7	0,3	3
Итого за 2 семестр			2,7	0,3	3
Итого			14,85	1,65	16,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

направлена на самостоятельное изучение практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

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.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	https://www.infosport.ru/ – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
2	https://www.olympichistory.info/ – История Олимпийских игр
3	https://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта РФ

Программное обеспечение:

1	Microsoft Windows 7 Профессиональная
2	Microsoft Office

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебная аудитория, для проведения учебных занятий, оснащена оборудованием и техническими средствами обучения. Переносной ноутбук; переносной проектор; доска
Практические занятия	Учебная аудитория, для проведения учебных занятий, оснащена оборудованием и техническими средствами обучения. Переносной ноутбук; переносной проектор; доска. Аудитория оборудована: весами ВМЭН-200С-50/100, ростоммером, спирометром сухим портативным ССП, тонометром OmronM3, динамометром (кистевым) ДК-25, динамометром (становым) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомером (электронным) JS-307, ростоммером РМ-2 «Диаконс», кушеткой смотровой мед. «Ока-Медик», калипером электронным цифровым КЭЦ-100, пари пикфлоуметром, шагомером электронным OmronHJ-312-E
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются	
специальные учебные пособия и дидактические материалы, специальные	
технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022