

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.09.2023 10:55:31

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f584864c1a13a2916

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

Т.А. Шебзухова

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки:	43.03.01 - Сервис
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Год начала обучения	2021 г.
Изучается	в 1-2 семестрах

г. Пятигорск 20__ г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 43.03.01 Сервис.

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 базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 1,2 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина изучается с 1 семестра и 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. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

5.1 Наименование компетенции

Код	Формулировка:
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

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
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; – основные понятия, термины физической культуры; – способы сохранения и укрепления здоровья; – содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; – 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 	ОК-7
<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 	ОК-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 корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); – технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; 	ОК-7

<ul style="list-style-type: none"> – технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; – технологиями проведения закаливающих процедур; – способами оценки и самооценки физического состояния организма. 	
---	--

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого 54 ч. 2,00 з.е.

В т.ч. аудиторных 51ч.

Из них:

Лекций 25,5 ч.

Практических занятий 25,5 ч.

Самостоятельной работы 3ч.

Зачет 2 семестр

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических 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	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
2	Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
3	Тема №3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
4	Тема №4. Здоровье человека и его компоненты	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-

5	Тема №5. Основы здорового образа жизни и его составляющие	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
6	Тема №6. Общие понятия и критерии работоспособности	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
7	Тема №7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
8	Тема №8. Основы общей физической и специальной подготовки	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
9	Тема №9. Организация и структура тренировочного занятия	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
	Итого за 1 семестр:		13,5	13,5	-	-	-
2 семестр							
10	Тема №10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
11	Тема №11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
12	Тема №12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
13	Тема №13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
14	Тема №14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
15	Тема №15. Спорт и его разновидности	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
16	Тема №16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	ОК-7			-	-	-
17	Тема №17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
18	Тема №18. Производственная физическая культура	ОК-7	1,5	1,5	-	-	-
19	Тема №19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции	ОК-7	-	-	-	-	3

	физической культуры и спорта.					
20	Тема № 20. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	ОК-7	-	-	-	-
21	Тема № 21. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	ОК-7	-	-	-	-
22	Тема № 22. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	ОК-7	-	-	-	-
23	Тема № 23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	ОК-7	-	-	-	-
24	Тема № 24. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	ОК-7	-	-	-	-
25	Тема № 25. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	ОК-7	-	-	-	-
26	№ 26. Развитие физических качеств.	ОК-7	-	-	-	-
27	Тема № 27. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-7	-	-	-	-
28	Тема № 28. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	ОК-7	-	-	-	-
29	Тема № 29. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	ОК-7	-	-	-	-
30	Тема № 30. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	ОК-7	-	-	-	-
31	Тема № 31. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	ОК-7	-	-	-	-

32	Тема № 32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	ОК-7	-	-	-	-	
33	Тема № 33. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	ОК-7	-	-	-	-	
34	Тема № 34. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	ОК-7	-	-	-	-	
35	Тема № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	ОК-7	-	-	-	-	
36	Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	ОК-7	-	-	-	-	
	Итого за 2 семестр:		12	12	-	-	3
	Итого:		25,5	25,5	-	-	3

7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы	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 нагрузках.	1,5	-
	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 №10. 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 №11. 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 №12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма			
12	Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (соматоскопия) 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 №13. 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 №14. 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 №15. Спорт и его разновидности. Тема №16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта			
15	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его	1,5	-

	направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.		
16	Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.		
	Тема №17. 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 №18. 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:	12	
	Итого:	25,5	

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
	Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
1	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	1,5	-
	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система		
2	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.	1,5	-
	Тема №4. Здоровье человека и его компоненты		
4	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1,5	-
	Тема №5. Основы здорового образа жизни и его составляющие		
5	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	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения	1,5	-
	Тема №7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
7	«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	1,5	-
	Тема №8. Основы общей физической и специальной подготовки		
8	Развитие физических качеств	1,5	-
	Тема №9. Организация и структура тренировочного занятия		
9	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	13,5	
	2 семестр		
	Тема №10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями		
10	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	1,5	-
	Тема №11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		
11	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	1,5	-
	Тема №12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма		
12	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	1,5	-
	Тема №13. 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 №14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью		
14	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,	1,5	-

	гибкости		
	Тема №15. Спорт и его разновидности. Тема №16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта		
15	Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	1,5	-
16	Психофизическая характеристика основных видов спорта		-
	Тема №17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра		
17	Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой	1,5	-
	Тема №18. Производственная физическая культура		
18	Содержание и методика проведения производственной физической культуры	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	12	
	Итого:	25,5	

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
2 семестр						
ОК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 19-36	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	2,7	0,3	3
Итого за 2 семестр:				2,7	0,3	3
Итого:				2,7	0,3	3

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
ОК-7	Темы № 19-36	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам

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

Уровни сформированности компетенции	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практически навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости 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	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической культурой

ания				и спортом, и практическ ие навыки развиты хорошо
Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физическо й культуре в полном объеме
Владеть: самостоят ельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическо му самосовер шенствова нию

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, характеризующих этапы формирования компетенций

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

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	1	1	1,3	1,2,3,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 20. 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 № 21. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	1	1	1,2,3	1,2,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 22. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1	1	1,3	2,4
5	Самостоятельное изучение	1	1	1,3	1,2,4

	литературы по теме № 23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.				
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 24. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	1	1	1,3	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 25. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	1	1	1,2,3	3,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 26. Развитие физических качеств.	1	1	1,2,3	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 27. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	1	1	1,2,3	2,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 28. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	1	1	1,2,3	1,2,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 29. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	1	1	1,2,3	3,4
12	Самостоятельное изучение литературы по теме № 30. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.	1	1	1,3	2,3,4
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 31. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	1	1	1,3	1,2,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	1	1,2,3	1,2,4
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 33. Массовый	1	1	1,2,3	1,3,4

	спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.				
16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 34. Психофизическая характеристика основных видов спорта.	1	1	1,2,3	1,2,4
17	Самостоятельное изучение литературы по теме № 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	1	1	1,2,3	1,3,4
18	Самостоятельное изучение литературы по теме № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	1	1	1,2,3	2,3,4

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

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. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

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., 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.

3. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф.

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

Microsoft Windows Professional Russian Upgrade/Software Assurance Pack Academic OPEN 1 License No Level- лицензия № 61541869

Microsoft Office Russian License/Software Assurance Pack Academic OPEN 1 License No Level - лицензия № 61541869

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

Ауд. 217А/7 - лекционная мультимедийная аудитория - для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации:

- Комплект учебной мебели;
- Доска магнитно-маркерная, лекционная – 1 шт.;
- Персональный компьютер Pentium – 1 шт.;
- Мультимедиапроектор Epson – 1 шт.

Читальный зал библиотеки 7 корпуса для самостоятельной работы

Специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации:

- Комплект учебной мебели;
- Доступом к электронной информационно-образовательной среде;
- Книжные шкафы для учебной литературы и учебно-методических материалов.

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги 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 так же 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.