



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора

А.В. Троицкий

« _____ » _____ 2023 г.

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО
БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

Королев
2023


Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

Автор: Ткаченко А.В. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура – Королев МО: «Технологический университет», 2023.


Рецензент: к.пед.н., доцент Смирнов А.А.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол №9 от «11» апреля 2023 года.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 				
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023				

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП ВО  **С.С. Костыря, к.психол.н, доцент**

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023				

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности посредством усвоения теоретического материала.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие **универсальные компетенции:**

- УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

Трудовые действия:

- Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Необходимые умения:

- Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Необходимые знания:

- Выбирает здоровые - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология».

Дисциплина реализуется кафедрой социальных и гуманитарных дисциплин.

Дисциплина базируется на ранее полученных знаниях и учебных умениях, приобретенных в средних образовательных учреждениях по дисциплине физическая культура, и опирается на коммуникативные компетенции, приобретённые в средней общеобразовательной школе.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие компетенции:

- (УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья студентов, повышением уровня общефизической подготовленности занимающихся.

Основными задачами дисциплины являются:

1. Расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;

2. Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

3. Формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;

4. Обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

6. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

7. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;

8. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Занятия адаптивной физической культурой проводятся в специальных оборудованных тренажерных залах или на свежем воздухе, специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов. Преподавание физической культуры ведется на 1 курсе (1 семестр) при очной форме обучения и во 2 семестре на очно-заочной форме обучения, предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и одна промежуточная аттестация в форме зачета в 1 учебном семестре при очной форме обучения и во 2 семестре при очно-заочной форме обучения.

Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для обучающихся очной и очно-заочных форм обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Очно-заочная форма обучения							
Общая трудоемкость	72	-	72	-	-	-	-
Аудиторные занятия	14	-	14	-	-	-	-
Лекции (Л)	8	-	8	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды контактной работы, в том числе с использованием дистанционных технологий	6	-	6	-	-	-	-

Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	58	-	58	-	-	-	-
Курсовые работы (проекты)							
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль знаний	-	-	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля	Зачет	-	Зачет	-	-	-	-

4. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Практическая подготовка, час	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
очно-заочная форма обучения						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	2	-	-	УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	2	-	-	УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	-	-	УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	-	2	-	-	УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	2	-	-	УК-7
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1	-	2	-	-	УК-7

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Практическая подготовка, час	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	-	2	-	-	УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	2	-	-	УК-7
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	2	-	-	УК-7
Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика	-	-	12	-	-	УК-7
Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика)	-	-	4	-	4	УК-7
Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	-	22	-	-	УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	-	
ИТОГО:	8	-	58	-	4	

4.2. Содержание тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

***Примечание.** Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников

Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Практические занятия (не предусмотрено учебным планом)

Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м). Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

Кросс(бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на ме-

сте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

Акробатические упражнения. *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. *Переворот боком (колесо)* с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий,

знаний теоретического раздела программы, выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке.

Тестовые задания приведены в приложении 1.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

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

Основная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>

- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Дополнительная литература:

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
- Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>
- Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

- Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=993540>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Литература из ЭБС:

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>
- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 4) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного

- Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 4. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
 5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины физическая культура

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура

Лекционные занятия:

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Практические занятия (не предусмотрено учебным планом):

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12х22, 16х32
Малый спортивный зал - 10х6
Легкоатлетическая дорожка - 400м
Сектор для прыжков в длину
Площадка игровая волейбольная открытая - 18х9
Лыжная трасса - 1км

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).
Набивные мячи 3 кг, 5 кг.
Палки гимнастические
Скакалки гимнастические
Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.
Гиря 16 кг, 24 кг.
Гантели разборные
Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)
Тренажер (универсальный)
Секундомер
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
Флажки разметочные
Теннисные мячи
Аптечка для оказания первой помощи
Рулетка 10м
Лыжи
Палки лыжные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Мячи футзальные
Мячи футбольные
Спортивные конусы
Табло перекидное
Теннисные столы
Теннисные ракетки
Волейбольные стойки универсальные – комплект
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Теннисные наборы с ракетками и сеткой
Ракетки для бадминтона
Воланы
Шахматы

Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Физическая культура»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

Королев
2023

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия на темы 1-9, практические УТЗ, самостоятельные занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др) не предусмотрено учебным планом	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Выбирает здоровые - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

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

Показатели и критерии оценивания компетенций

Высокий уровень: высокий уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Обучающиеся способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.

Продвинутый уровень: обучающиеся продемонстрировали результаты на уровне осознанного выполнения трудовых действий, владения учебным материалом, учебными умениями и навыками по дисциплине. Обучающиеся способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Базовый уровень: базовый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающиеся обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями. Обучающиеся способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

Компетенция не сформирована: результаты обучения свидетельствуют об усвоении обучающимися некоторых элементарных знаний основных вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что обучающиеся не овладели необходимой системой знаний по дисциплине.

Таблица 2

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
Очно-заочная форма обучения			
УК-7	Реферат	<p>А) компетенция не сформирована – 2 балла</p> <p>В) сформирована частично – 3-4 балла</p> <p>С) сформирована полностью – 5 баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов) <p>Максимальная сумма баллов – 50 баллов.</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по физической культуре являются:

Очно-заочная форма обучения

Студенты очно-заочной формы обучения готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем) (Таблица 3).

Таблица 3
Темы рефератов

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
очно-заочная форма обучения		

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
2 семестр	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	2	Социально-биологические основы физической культуры.
	3	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
	4	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	5	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
	6	Физическая культура в ВУЗе.
	7	История возникновения и развития Олимпийских игр
	8	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
	9	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
	10	Символика и атрибутика Олимпийских игр.
	11	Двигательный режим и его значение.
2 семестр	12	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
	13	Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	14	Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	15	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	16	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
	17	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
	18	Бег, как средство укрепления здоровья.
	19	Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
	20	Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон.
	21	Формирование двигательных умений и навыков.
	22	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
	23	Основы спортивной тренировки.
	24	Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
	25	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
	26	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
	27	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
	26	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
	29	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	30	Адаптация к физическим упражнениям.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации (назначенного срока преподавателем); объем 5...7 страниц, шрифт – TimesNewRoman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице 4. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 60 баллов.

Таблица 4
Критерии оценки реферата

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора мате-	20 баллов

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
	риала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	15 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титульный лист, содержание, источники литературы).	10 баллов
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Физическая культура» являются текущие аттестации и написание реферата.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
Очно-заочная форма обучения						
согласно графику учебного процесса	Реферат	УК-7	Написание реферата	Письменная работа		Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов)

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
						<ul style="list-style-type: none"> • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов)
согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-7	Беседа по теме реферата	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: - знание основных понятий темы; - знание основных научных теорий, изучаемого предмета; - ответ на дополнительные вопросы. «Не зачтено»: - незнание основных понятий предмета; - неумение использовать и применять полученные знания на практике; - не отвечает на дополнительные вопросы.

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся, согласно приказу «О внедрении новой балльно-рейтинговой системы контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся» № 01-04/428 от 25 сентября 2020 г

Для студентов очно-заочной формы обучения:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное количество баллов – 100);

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Физическая культура»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

Королев
2023

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины является:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Указания по проведению практических занятий

Очно-заочная форма обучения

Не предусмотрено учебным планом

3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом

4. Указания по проведению самостоятельной работы студентов

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
10.	Легкая атлетика	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
11.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
12.	Спортивные игры	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Дополнительная литература:

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кеме-

рово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

- Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>
- Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
- Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=993540>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Литература из ЭБС:

- 1) Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
- 2) Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>

- 3) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>
- 4) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
- 5) Калинина, И. Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Перечень программного обеспечения: MSOffice, PowerPoint.

Информационные справочные системы: не предусмотрено курсом данной дисциплины