



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
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки: 54.03.01 *Дизайн*

Профиль: *Графический дизайн*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Королёв
2023

Автор: к.пед.н. Ткаченко А.В. **Рабочая программа дисциплины:** «Физическая культура». – Королев МО: «МГОТУ», 2023. 37 стр.

Рецензент: доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 54.03.01 Управление качеством и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета.
Протокол № 9 от 11.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

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

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП ВО  **Л.В. Сильчева к.т.н., доцент**

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола за- седания УМС	№ 5 от 11.04.2023			

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

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.

общекультурные компетенции:

(УК-7) – способность к самоорганизации и самообразованию

Основными **задачами** дисциплины являются:

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

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

Трудовые действия:

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

Необходимые умения:

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

Необходимые знания:

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

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

Дисциплина относится к базовой части блока 1 основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», профиль «Графический дизайн».

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.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы составляет 2 зачетные 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
Очная форма обучения							
Общая трудоемкость	72	72	-	-	-	-	-
Аудиторные занятия	32	32	-	-	-	-	-
Лекции (Л)	32	32	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	40	40	-	-	-	-	-
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа, домашнее задание	-	-	-	-	-	-	-
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)	-	-	-	-	-	-	-
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.	Контроль	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Очная /заочная						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2/-	-	-	-	1/-	УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	6/-	-	-	-	1/-	УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4/-	-	-	-	2/-	УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2/-	-	-	-	2/-	УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/-	-	-	-	2/-	УК-7
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2/-	-	-	-	1/-	УК-7
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4/2	-	-	-	1/-	УК-7
Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4/2	-	-	-	1	УК-7

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Контроль	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4/2	-	-	-	1	УК-7
Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика	-	-	10	-	-	УК-7
Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика)	-	-	10	-	-	УК-7
Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	-	20	-	-	УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-		-	-	-	
ИТОГО:	32	-	40	-	12	

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 бакалавра; 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 бакалавров. 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.

Тема 1. (самостоятельные занятия) 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 месте 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 при-

ставными 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, написание рефератов на предложенные темы (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:

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – медиа, 2013.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Педагогика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 368 с. - (Сер. Бакалавриат),
4. Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2013. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
6. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>
7. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

Дополнительная литература:

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=492800>
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.
<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4
<http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=357794>

4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>
5. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
6. Аэробика а системе физического воспитания студентов вузов (текст): учеб.пособие /И.Ф. Калинина. – Королев: МГОТУ, Канцелярия, 2016. – 231 с.

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– 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.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) физическая культура

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

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

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«Физической культура»**

(Приложение 1 к рабочей программе)

Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»

Профиль: Графический дизайн

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Королев
2023

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

2. 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекционные занятия,	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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

Таблица 2.

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
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>

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-7	выполнение тестовых заданий по теоретической подготовке	А) компетенция не сформирована – 2 балла В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов	Компьютерное тестирование Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 баллов 15 баллов (удовлетворительно)– от 51% правильных ответов. 20 баллов (хорошо)– от 70%. 25 баллов (отлично) – от 90%.

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика докладов

Курс, семестр	№ п\п	Тема письменной работы
1 курс, (1 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	Особенности питания человека и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	7	Основы построения оздоровительной тренировки.
	8	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
	9	Характеристика отдельных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	10	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.

Курс, семестр	№ п\п	Тема письменной работы
	11	Физические качества человека, их краткая характеристика.
	12	Средства и методы воспитания отдельных физических качеств.
	13	Основы методики, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	14	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
	15	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
	16	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	17	История развития Олимпийских игр.
	18	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
	19	Рекреационная физическая культура.
	20	Функции опорно-двигательного аппарата человека, современные методики реабилитации.
	21	Функции дыхательной системы человека, современные методики реабилитации.
	22	Функции сердечно-сосудистой системы человека, современные методики реабилитации.
	23	Функции пищеварительной системы человека, современные методики реабилитации.
	24	Функции органов чувств человека, современные методики реабилитации.
	25	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
	26	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	27	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	28	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
	29	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
	30	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их воздействия.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации; объем 5-7 страниц, шрифт – TimesNewRoman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 50 баллов.

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 материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	15 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	10 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

5. 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
согласно графику учебного процесса	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
согласно графику учебного процесса	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9	30 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
согласно графику учебного процесса	Реферат	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Тема, предложенная преподавателем	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) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов)
согласно графику учебного процесса	Зачет	ОК-7 ОК-8 ОК-9	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»: <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение всех видов необходимых работ с набора минимального количества баллов – 65. «Не зачтено»: <ul style="list-style-type: none"> • недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов) • незнание основ-

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
						ных понятий предмета;

Итоговая оценка по дисциплине физическая культура формируется из суммы баллов (МАХ-100баллов), полученных за:

- посещение занятий (одно занятие 1 балл);
- прохождение тестирования (максимальное количество баллов – 25);
- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное количество баллов – 50).

Примерное содержание тестов для текущей аттестации:

- 1. Под физической культурой понимается:**
 - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
- 2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**
 - а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
- 3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**
 - а — общей физической подготовкой;
 - б — специальной физической подготовкой;
 - в — гармонической физической подготовкой;
 - г — прикладной физической подготовкой.
- 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**
 - а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
- 5. К показателям физической подготовленности относятся:**
 - а — сила, быстрота, выносливость;
 - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в — артериальное давление, пульс;
 - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

- 6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**
- а — тренировка;
 - б — методика;
 - в — система знаний;
 - г — педагогическое воздействие.
- 7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**
- а — Рим;
 - б — Китай;
 - в — Греция;
 - г — Египет.
- 8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**
- а — в Олимпии;
 - б — в Спарте;
 - в — в Афинах.
- 9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**
- а — они имели мировую известность;
 - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - в — в период проведения игр прекращались войны;
 - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
- 10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**
- а — 5 лет;
 - б — 4 года;
 - в — 2 года;
 - г — 3 года.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(Приложение 2 к рабочей программе)

Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»

Профиль: Графический дизайн

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

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:

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

2. Указания по проведению лекционных занятий

Первый курс 1 семестр

Лекция №1.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция №2.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 6 ч.

Лекция №3.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 4 ч.

Лекция №4.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция №5.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 4 ч.

Лекция №6.

Тема и содержание: 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 бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Лекция №7.

Тема и содержание: 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 бакалавров. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние инди-

видуальных 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.

Продолжительность занятия – 4 ч.

Лекция №8.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 4 ч.

Лекция №9.

Тема и содержание: 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.

Продолжительность занятия – 4 ч.

3. Указания по проведению самостоятельной работы студентов

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполня-

емая 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.	Легкая атлетика	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
2.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
3.	Спортивные игры	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – медиа, 2013. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Педагогика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 368 с. - (Сер. Бакалавриат),
4. Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2013. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
6. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузь-

менко, К.М. Эссеббар. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3; То же [Электронный ресурс]. -

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>

7. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

Дополнительная литература:

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=492800>

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>

3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4

<http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=357794>

4. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1; То же [Электронный ресурс]. -

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

5. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Конова-лова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. -

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

6. Аэробика а системе физического воспитания студентов вузов (текст): учеб.пособие /И.Ф. Калинина. – Королев: МГОТУ, Канцелярия, 2016. – 231 с.

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:

Электронно-библиотечная система ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://www.biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система ЭБС ZNANIUM.COM
<http://znanium.com>

Электронно-библиотечная система ЭБС «Лань»
<http://e.lanbook.com/>

Литература из ЭБС:

1.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>

2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Министерство спорта Российской Федерации ; авт.-сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов и др. - 2-е изд., измен. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 209 с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481950>

3.Наследие Олимпийских игр / под общ. ред. З.М. Кузнецовой. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2014. - 408 с.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=482202

4.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.

<http://znanium.com/catalog/product/883774>

5.Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.

6. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=119733

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

Перечень программного обеспечения: MSOffice, PowerPoint.

Информационные справочные системы:не предусмотрено курсом данной дисциплины

Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»: Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Физическая культура».