

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан историко-филологического
факультета
Сухова О.А.
(Подпись) (Фамилия, инициалы)
« 25 » *июль* 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль подготовки) **История. Обществознание**

Квалификация выпускника – *бакалавр*

Форма обучения: **очная**

Пенза, 2019

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и обеспечения работоспособности в будущей профессиональной деятельности.

2. Местодисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение дисциплины **Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт** является основой для последующего прохождения педагогической.

3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать	ИУК-7.1: выбирает здоровьесберегающие	Знать: -основные методы физического воспитания и

<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>самовоспитания, способствующие повышению физиологических резервов организма с учетом современных здоровьесберегающих технологий; Уметь: системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания с учетом профессиональной деятельности. Владеть: методами и здоровьесберегающими технологиями для обеспечения охраны жизни и здоровья.</p>
	<p><i>ИУК-7.2:</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: - роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре на предметной основе спортивных игр. Уметь: использовать современные средства и методы здоровьесберегающих технологий для обеспечения охраны жизни и здоровья; - системно анализировать и выбирать методы физического воспитания и самовоспитания. Владеть: - физическими качествами достаточными для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</p>
	<p><i>ИУК-7.3:</i> соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - теоретические и практические положения здорового образа жизни. Уметь: - методически грамотно планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности и пропагандировать их среди окружающих.</p>

			<p>Владеть: - способами совершенствования профессиональных знаний и умений используя современные методики и технологии здорового образа жизни путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;</p> <p>- методами педагогического контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.</p>
--	--	--	---

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных.

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа			Собеседование	Проверка реферата
				Всего	Практические занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-2	4	4		4	4		8	16
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	3-4	4	4		4	4		8	16
3	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	5-6	4	4		4	4		8	16
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	7-8	4	4		4	4		8	16
5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	9-10	4	4		4	4		8	16
6	Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в	1	11-12	4	4		7,75	4	3,75		16

	профессиональной деятельности.										
7	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	1	13-14	4	4		4	4			16
8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	15-16	4	4		4	4			16
9	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		17	2	2		2	2			16
10	Другие виды контактной работы			0,25		0,25					
	Итого семестр:	1	17	34,25	34	0,25	37,75	9			
	Общая трудоемкость - 72 часа										
										Промежуточная аттестация	
										Форма	Семестр
										Зачет	1

4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. 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 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 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и

дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.

5. Образовательные технологии

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

– ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

– занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

– в процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

– по профилактике вредных привычек;

– о здоровом образе жизни;

– о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

– о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

– об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

– для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры);

– для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

– для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

– для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

- на сайте кафедры ФВ размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях, проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;

- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;

- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;

- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;

- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;

- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальные проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;

- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «разыгрывание ситуации в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную **самостоятельную работу**. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;

- подготовка к экспресс-опросам;

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального учебного плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том

числе в электронной информационной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1-2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятийный аппарат по дисциплине «Физическая культура и спорт». 2. Подготовить по ответы на вопросы собеседования.	а) 1,2,3,6 б) 1,2	4
3-4	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам воздействие различных факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. 2. Подготовить ответы на вопросы собеседования.	а) 1,3,5,7 б) 1,2	4
5-6	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека. 2. Подготовить тему к вопросам собеседованию.	а) 1,2,7 б) 1,2	4
7-8	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. 2. Подготовить по литературным и интернет-источникам понятия «Физические качества» к	а) 3,4 б) 1,2	4

			собеседованию.		
9-10	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам методики составления ОРУ. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.	а) 1,2,3 б) 1,2,2	4
11-12	Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	– Подготовка к аудиторным занятиям – Реферат	1. Изучить по литературным и интернет-источникам составляющие здорового образа жизни. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию. 3. Изучить теоретический материал по основам биомеханики естественных локомоций. 4. Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.	а) 2,6 б) 1,2	7,75
13-14	Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями. 2.Подготовить Дневник самоконтроля.	а) 1-4 б) 1,2	4
15-16	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятия краткую психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. 2.Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию.	а) 1,4 б) 1,2	4

17	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Подготовка к аудиторным занятиям	1. Изучить по литературным и интернет-источникам понятие производственная физическая культура. 2. Подготовить по литературным и интернет-источникам тему к вопросам собеседованию. 3. Изучить теоретический материал по методикам подбора средств ППФП.	а) 4 б) 1,2	2
----	---	----------------------------------	---	----------------	----------

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При подготовке к собеседованию и написанию реферата необходимо внимательно изучить теоретический материал по изучаемой теме и рекомендуемой литературе. Использовать ресурсы университетской библиотеки и сети Интернет.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Собеседование	1-9	УК-7
2.	Реферат	1-9	УК-7
3.	Зачет	1-9	УК-7

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля смотри (<http://moodle.pnzgu.ru/course/view.php?id=2225#section-6>)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

а) учебная литература

1. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие для ВУЗов/Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 268с.

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

3. А. Б. Муллер, Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

4. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

5. Л.Н. Гелецкая, Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

6. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>

7. Ю.Г. Фролова, Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>

б) Интернет-ресурсы

№	Название сайта	Адрес сайта	Краткая характеристика
1.	ЭБС Лань	https:// e.lanbook.com/	Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих издательств.
2.	ЭБС Znanium.com	http://znanium.com/	Издания учебной литературы, монографии, справочной литературы.

в) программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows; Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

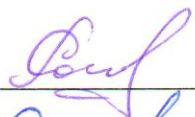
г) другое материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Лыжная база (корпус № 14);
2. Плавательный бассейн ИФКиС;
3. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья, для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени);
4. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для н/тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная);
5. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Труд»;
6. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 125.

Программу составили:

1. Рогов А.А., доцент, к.п.н. КФВ



2. Терёхина О.В., ст. преп. КФВ



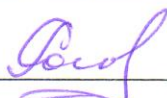
Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 14

от «24» июня 2019 года

Зав. кафедрой ФВ


_____ Рогов А.А.

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Всеобщая история и обществознание»

Протокол № 14

от «24» июня 2019 года

Зав. кафедрой ВИиО


_____ Белоусов С.В.

Программа одобрена методической комиссией историко-филологического факультета.

Протокол № 7

от «25» июня 2019 года

Председатель методической комиссии
историко-филологического факультета


_____ Тимакова А.А.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год
и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой