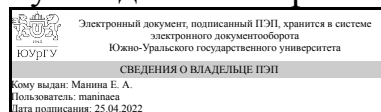


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



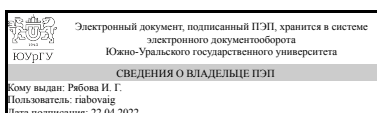
Е. А. Манина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.19.00 Физическая культура и спорт
для направления 38.03.01 Экономика
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

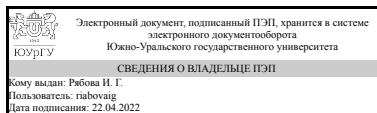
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954

Зав.кафедрой разработчика,
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий
кафедрой



И. Г. Рябова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика: Ознакомление студентов с содержанием программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка: Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка: Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре

	Умеет: - осуществлять медико-биологический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, использовать систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Имеет практический опыт: - применения методов и средств контроля с целью диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения определенных профессиональных действий
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	84	0	84	0
2	настольный теннис	58	0	58	0
3	лыжная подготовка	32	0	32	0
4	атлетическая подготовка	114	16	98	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
2	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
3	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4
4	4	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств Совершенствование технических приемов игры в теннис. Официальные правила игры. Учебные игры. Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-3	1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
4-6	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
7-9	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
10	1	Контрольный норматив по бегу. Развитие физических качеств.	2
11-13	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
14-16	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
17-18	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	4
19-21	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
22-24	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
25-27	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	6
28-30	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально-беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
31-33	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
34-36	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
37-39	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
40-42	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств	6
43-45	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	6
46-47	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	4
48-50	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	6
51-53	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	6
54	2	Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и	2

		слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	
55-57	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
58	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	2
59	2	Контрольные нормативы по ОФП	2
60-62	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
63-65	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
66-68	2	Совершенствование техниких действий в теннисе. Учебные игры.	6
69-71	2	Совершенствование технических приемов игры в теннис. Учебные игры.	6
72-74	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
75-77	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
78	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	2
79-81	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
82-84	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
85-87	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	6
88-90	4	Контрольные нормативы по ОФП	6
91-93	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
94-96	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
97-99	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
100-102	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
103-105	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, беговых дорожек и т.д.	6
106-108	4	Атлетическая подготовка. Контрольные нормативы по ОФП.	6
109-111	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров,	6

		велотренажеров и т.д.	
112-114	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
115-117	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
118-120	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
121-122	4	контрольные нормативы по ОФП.	4
123-125	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
126-128	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
129-131	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
132-134	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	6
135-134	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров и т.д.	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов

Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085 2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150 . 3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com .	5	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. 2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com	3	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com	2	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085 2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150 . 3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com .	4	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. -	1	7,75

	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.		
--	--	--	--

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	15	1. начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
2	1	Текущий контроль	практические занятия	65	100	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
3	2	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	12	1. начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
4	2	Текущий контроль	практические занятия	65	90	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
5	3	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	15	1. начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
6	3	Текущий контроль	практические занятия	65	100	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы	зачет

						3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	
7	4	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	15	1. начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
8	4	Текущий контроль	практические занятия	65	99	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет
9	5	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	15	1. начисление 1 балл за практические занятия;	зачет
10	5	Текущий контроль	практические занятия	65	100	1. начисление 1 балл за практические занятия; 2. сдача контрольных нормативов по разделам программы 3. премиальные баллы: - 100 % посещение занятий - 5 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 5 баллов; - участие в соревнованиях в составе сборных команд филиала ЮУрГУ - 10 баллов; - систематические занятия физической культурой - 5 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	накопительная система баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	накопительная система баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	накопительная система баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	накопительная система баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	накопительная система баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-7	Знает: - способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: - осуществлять медико-биологический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, использовать систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: - применения методов и средств контроля с целью диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения определенных профессиональных действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

2. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 – е изд., доп. – Нижневартовск., 2021. – 75 с.

из них: *учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Методические рекомендации для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата по освоению дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура»: / сост. Н. А. Самоловов - Нижневартовск, 2016. – 24 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид	Наименование	Библиографическое описание
---	-----	--------------	----------------------------

	литературы	ресурса в электронной форме	
1	Дополнительная литература	Учебно-методические материалы кафедры	1. Физическая культура: техника безопасности и профилактика травматизма: учебное пособие / сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – 2 –е изд., доп. – Нижневартонск:, 2021. – 75 с. https://dspace.susu.ru/xmlui/
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. http://znanium.com/
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9150
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/6982
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com http://e.lanbook.com/book/9150

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		Автомат - макет АКМ – 1ед.; Атлетик жим (тренажер для голени, в положении сидя) – 1 ед.; Атлетик - тяга (тренажер для мышц спины Пулемет) -1ед.; Велоэргометр Vision E1500 Deluxe 2009 – 1ед.; Вибромассажер электрический -1 ед.; Гимнастическая стенка с турником (металлическая) – 2ед.; Гриф гнутый – 1ед.; Гриф прямой олимпийский - 2ед.; Гриф прямой тренировочный – 1 ед., Мяч SPALDING– 1 ед.; Пирамида для гантелей– 1 ед.; Скамья -3 ед.; Скамья гимнастическая– 1 ед.; Степпер Horizon Dynamic 208 -1 ед.; Стойка для приседаний со штангой-1ед.; Стойка для штанги-1ед.; Стол для настольного тенниса с сеткой- 3 ед.; Стол

	теннисный складной Family 16 (синий)- 1ед.; Супержим (жим ногами универсальный)- 1ед.; Тренажер для бицепса (парта)- 1ед.; Тренажер для кистей рук-1ед.; Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1-1 ед.; Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра MB-1 ед.; Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах-1 ед.; Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48-1 ед.; Тренажер Римский стул-1ед.; Турник -1ед.; Турник - брусья навесной-1ед.; Тяга универсальная (на плитках) -1ед.; Эллиптический эргометр-1ед.
--	--