

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Узунов Федор Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.02.2022 13:10:14  
Уникальный программный ключ:  
fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdbb30e70917a5001

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**Факультет экономики и управления**

**Кафедра «Физическая культура и спорт»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«01» сентября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

**38.03.05 Бизнес-информатика**

Квалификация выпускника

*Бакалавр*

Для всех

форм обучения

Симферополь 2021

Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
<b>Б1.О.35</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Цель изучения дисциплины	Формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Содержание дисциплины	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</p> <p>Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> <p>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</p> <p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Тема 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часа
Форма промежуточной аттестации	Зачет

## Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	6
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5. Контроль качества освоения дисциплины	11
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	12
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	13
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	13
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью изучения дисциплины является формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни УК-7.3 Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.35 «Физическая культура» входит в обязательную часть.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

### 3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

*Для очной формы обучения*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	30
Лекции	2
Семинары, практические занятия	28

Самостоятельная работа обучающихся	42
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

*Для очно-заочной формы обучения*

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	4
Лекции	2
Семинары, практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающихся	68
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование темы	Всего		Количество часов					
		ОФО	ОЗФО	Аудиторная работа				Внеаудит. работа	
				Лекции		Практическ.		Самост. работа	
				ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	8	1				5	8
2	Социально-биологические основы физической культуры	6	8	1				5	8
3	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.м	5	9		1			5	8
4	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	5	9		1			5	8
5	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. Легкая атлетика	14	9			9		5	9
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	10			9	1	5	9

	Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.9\ Общая физическая подготовка								
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивные игры	16	10			10	1	6	9
8	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	6	9					6	9
	Зачет	+	+						
	Всего по дисциплине	72	72	2	2	28	2	42	68

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

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

Деятельная 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 жизнедеятельность организма человека.

Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой,

кровеносной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

##### **Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.**

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

##### **Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте**

О правовом управлении физической культурой и спортом в России. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.

##### **Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и

факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Тема № 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

**Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.**

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие –фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности

**Тема № 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.**

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

**4.3. Темы практических занятий**

**Тема 1. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**Тема 2. Спортивные игры**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости,

прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскакивающим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Футбол. Настольный теннис

### **Тема 3. Общая физическая подготовка**

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег. Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

## **4.4. Содержание самостоятельной работы**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.



<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.</li> <li>3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.</li> <li>4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.</li> <li>5. Двигательные умения и ациклические упражнения.</li> <li>6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.</li> <li>7. Определение физической подготовленности.</li> <li>8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.</li> <li>9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</li> <li>10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.</li> </ol>
<p>Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.</li> <li>2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.</li> <li>3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.</li> <li>4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.</li> <li>5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.</li> <li>6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.</li> <li>7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.</li> <li>8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.</li> </ol>
<p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что предполагает здоровый образ жизни?</li> <li>2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?</li> <li>3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.</li> <li>4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.</li> <li>5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.</li> <li>6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).</li> <li>7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.</li> <li>8. Назовите основные функции питания.</li> <li>9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?</li> <li>10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.</li> </ol>
<p>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.</li> <li>2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).</li> <li>3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.</li> <li>4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.</li> <li>5. Педагогический и врачебный контроль.</li> <li>6. Циклические упражнения и закаливание.</li> <li>7. Утомление и дозирование физической нагрузки.</li> <li>8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.</li> <li>9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.</li> <li>10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.</li> </ol>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История Всемирных студенческих Универсиад.</li> </ol>

2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

Тема 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.

1. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
2. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
3. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
4. Организация и части практического занятия по физической культуре.
5. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
6. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
7. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
8. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
9. Виды фитнес программ, преимущества кардио нагрузки
10. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек

## 5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные средства по дисциплине приведены в Приложении 1.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### *а) основная учебная литература:*

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Ростомашвили Л.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А.Г. Наймушина [и др.]. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>
3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В.А. Никишкин [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>

### *б) дополнительная учебная литература:*

1. Андреев В.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / Андреев В.В., Морозов А.И., Фоминых А.В.. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97117.html>

2. Трифоненкова Т.А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Трифоненкова Т.А.. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

3. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю.В. Нечушкин [и др.]. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>
5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.
2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины не требуется специальных материально-технических

средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако во время лекционных занятий, которые проводятся в большой аудитории, использовать проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего материала.