

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Политехнический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Мирном  
Кафедра Гуманитарные, социально-экономические, правовые дисциплины и физическое воспитание

Рабочая программа дисциплины

**С1.Б.4 Физическая культура и спорт**





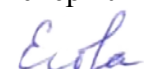
**для программы специалитета**

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Специализация: **Электрификация и автоматизация горного производства**

Форма обучения: заочная

Автор(ы): Иннокентьев Андрей Валерьевич, ст. преподаватель кафедры ГСЭПДиФВ  
Гоголев Николай Ефимович к.п.н., доцент кафедры ГСЭПДиФВ  
Константинов Юрий Юрьевич, ст. преподаватель кафедры ГСЭПДиФВ,  
e-mail: [iuiu.konstantinov@s-vfu.ru](mailto:iuiu.konstantinov@s-vfu.ru)

| РЕКОМЕНДОВАНО  | ОДОБРЕНО  | ПРОВЕРЕНО   |
|--|---|---|
| Заведующий кафедрой разработчика <br>_____/ _ Павлова С.Н. _<br>протокол №_06_<br>от «24»_февраля_2017 г.                     | Заведующий выпускающей кафедрой <br>_____/ _ Семёнов А.С. _<br>протокол №_06_<br>от «24»_февраля_2017 г. | Нормоконтроль в составе ОП пройден<br>Специалист УМО/деканата  / _ Баишева О.Ю. _<br>от «22»_марта_2017 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОП<br>Председатель УМК  /Константинова Т.П.<br>Протокол УМК №_03_ от «24»_марта_2017 г. |   | Эксперт УМК<br> /Егорова М.В.<br>«22»_марта_2017 г.  |

Мирный 2017 г.

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**С1.Б.4 Физическая культура и спорт**  
Трудоемкость 2 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

**Цель освоения:** 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.

**Краткое содержание дисциплины:** Основа знаний. Практические занятия.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|---|--|
| <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p> | <p><b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; 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);</p> <p><b>Уметь:</b> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; применять методы первой помощи; определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p> |

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

| Код дисциплины | Название дисциплины | Семе<br>стр<br>изуче<br>ния | Коды и наименование учебных дисциплин (модулей), практик  |   |
|----------------|---------------------|-----------------------------|---|---|
|                |                     |                             | на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной дисциплины выступает опорой |
| С1.Б.4         | Физическая культура | 2                           | Школьный курс по  | С1.Б.5 Безопасность                                       |

|  |         |  |  |                   |
|--|---------|--|--|-------------------|
|  | и спорт |  | физической культуре<br>и безопасности<br>жизнедеятельности | жизнедеятельности |
|--|---------|--|--|-------------------|

**1.4. Язык преподавания:** [русский]

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

Выписка из учебного плана:

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| Код и название дисциплины по учебному плану   | С1.Б.4 Физическая культура и спорт |  |
| Курс изучения   | 1                                  |  |
| Семестр(ы) изучения   | 2                                  |  |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)  | зачет                              |  |
| Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения | -                                  |  |
| Трудоемкость (в ЗЕТ)  | 2                                  |  |
| <b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>   | <b>72</b>                          |  |
| <b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>                              | Объем аудиторной работы, в часах   | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):  | 12                                 | -  |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции)  |                                    | -  |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:  | -                                  | -  |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы т.п.)   | 8                                  | -  |
| - лабораторные работы   | -                                  | -  |
| - практикумы  | -                                  | -  |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)  | 4                                  | -  |
| <b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>   | <b>52</b>                          |  |
| <b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>                         | <b>8</b>                           |  |

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

| Тема   | Всего часов | Контактная работа, в часах |                               |  |                               |                     |                               |            |                               | Часы СРС |                    |
|--|-------------|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|----------|--------------------|
|  |             | Лекции                     | из них с применением ЭО и ДОТ | Семинары (практические занятия, коллоквиумы) | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ |          | КСР (консультации) |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 7                  |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.  |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 7                  |
| Тема 3. Средства и методы физической культуры.   |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 7                  |
| Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.    |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 7                  |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.              |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 6                  |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.     |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 6                  |
| Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 6                  |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                  |             |                            |                               | 1  |                               |                     |                               |            |                               | 0,5      | 6                  |
| <b>Всего часов</b>   |             |                            |                               | <b>8</b>                                     |                               |                     |                               |            |                               | <b>4</b> | <b>52</b>          |

### **3.2. Содержание тем программы 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. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 3. Средства и методы физической культуры.** Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.** Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Структура и направленность учебнотренировочного занятия.

**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. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

**Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

**Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.** Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих внутривузовских и невузовских соревнований.

**Тема 8. 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, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

### **3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

**Формы занятий** - способы организации учебно-воспитательного процесса, которые характеризуются определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

**Неурочные формы** – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности (соревнования, утренняя гимнастика, физкультпауза и т.п.) и др.

Выбор конкретной неурочной формы занятий определяется интересами и склонностями занимающихся.

**Урочные (учебные) формы** являются основными в системе физического воспитания. Они имеются в учебных планах ВУЗов (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах.

Урок – это исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась длительное время. В урок по физической культуре (как основной формы занятий физическими упражнениями) заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: всестороннего, гармоничного развития студентов, их направленной и эффективной подготовки к жизни. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. В нем созданы наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Признаками урока являются: ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока; стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха; постоянный состав занимающихся, желателен однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья; соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся; широкие возможности применения различных методов обучения и тренировки, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учетом уровня физического состояния занимающихся.

**Методы** организации занимающихся на учебном занятии (уроке) В практике физического воспитания применяются следующие методы:

**1. Фронтальный метод** – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения студентов (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу);

**2. Групповой метод** – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на занятиях по баскетболу, борьбе).

**3. Индивидуальный метод** - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

**4. Круговой метод** - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Содержание СРС**

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Вид СРС       | Трудо-емкость (в часах) | Формы и методы контроля   |
|---|---|---------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 | Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.                                     | Внеаудиторное | 14                      | Реферат.<br>Оценка по БРС |
| 2 | Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Внеаудиторное | 14                      |                           |
| 3 | Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  | Внеаудиторное | 12                      |                           |
| 4 | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.               | Внеаудиторное | 12                      |                           |
|   | Всего часов   |               | <b>52</b>               |                           |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

| Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|---|-------------------------|-------------------------|
| Посещение занятий   | 10                      | 20                      |
| Реферат   | 25                      | 30                      |
| Конспект лекций   | 25                      | 30                      |
| <b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>     | <b>60</b>               | <b>100</b>              |

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

| Коды оцениваемых компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)  | Шкалы оценивания уровня сформированности элементов компетенций |   |  |
|------------------------------|---|--|---|--|
|                              |   | Уровни освоения  | Критерии оценивания (дескрипторы)   | Оценка                                 |
| ОК-8                         | <b>Знать:</b> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и | Высокий  | Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>Сформированное умение | отлично/<br>зачтено<br>(90-100 баллов) |



|  |  |             |   |  |
|--|--|-------------|---|--|
|  | <p>совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);</p> <p><b>Уметь:</b> использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; применять методы первой помощи; определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами совершенствования и оздоровления организма; навыками использования физических упражнений для укрепления и</p> |             | <p>осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма. Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>   |  |
|  |  | Базовый     | <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p>В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | хорошо/<br>зачтен<br>о<br>(70-89<br>баллов<br>)        |
|  |  | Минимальный | <p>Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений;</p>  | удовлетворительно/<br>зачтен<br>о<br>(60-69<br>баллов) |

|  |   |            |  |   |
|--|---|------------|--|---|
|  | восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств; силы, быстроты, гибкости. |            | Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности  | )   |
|  |   | Не освоены | Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни.<br>Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.<br>Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности | неудовлетворительно/незначительно (0-59 баллов) |

## 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

### Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
4. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
7. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
8. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
9. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
10. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
11. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
14. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического совершенствования.

15. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
16. Организм человека как единая биологическая система.
17. Содержание и основные понятия теории спорта. Классификации видов спорта.
18. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
19. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях.
20. Социальные функции спорта.
21. Понятие о соревновательной деятельности.
22. Современное состояние развития спорта в России.
23. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
25. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Олимпийские игры: История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
27. Физическая культура Древнего Рима.
28. Физическая культура в средние века.
29. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока. – Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
30. Физическая культура и спорт Российской Империи. – Физическая культура и спорт в СССР.
31. Физическая культура в современной России.
32. Современное Международное олимпийское движение.
33. Олимпийские Игры современности.
34. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
35. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
36. Развитие Олимпийского движения в России.
37. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры

#### Вопросы к зачету

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
9. Спартанская система физического воспитания.
10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.
13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.

16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.
19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стресс и занятия физическими упражнениями.
38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний производится на основе баллов БРС текущего контроля (максимум 100 баллов).

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

| №                                | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов   | Наличие грифа, вид грифа | НБ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)   |
|----------------------------------|---|--------------------------|---|--|
| <b>Основная литература</b>       |   |                          |   |  |
| 1                                | Барчуков И.С. Физическая культура учебник М.: ИЦ "Академия", 2013   |                          | 25  |  |
| 2                                | Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет 2011   |                          | 26  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a>  |
| 3                                | Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа, 2013   |                          | 26  | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a>                |
| 4                                | Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа 2013  |                          | 26  | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a>                |
| 5                                | Чертов, Н.В. Физическая культура Учебное пособие Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет 2012  |                          | 26  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>  |
| <b>Дополнительная литература</b> |   |                          |   |  |
| 1                                | Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учебное пособие М.: Кнорус 2013  |                          | 4   | <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a><br><a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a><br><a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a> |
| 2                                | Теория и методика физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов. - 1-е изд. - М. : Академия ИЦ, 2012. - 416 с.; 60x90/16. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-8434-3 (в пер.) |                          | 3   | <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a><br><a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a><br><a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a> |

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

1. Электронная электротехническая библиотека. <http://www.electrolibrary.info/history/>
2. Электронная библиотека СВФУ имени М.К. Аммосова с программным обеспечением «Ирбис 64» Принадлежность: собственная. Адрес сайта: <http://libr.svfu.ru/>.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.№ 434)

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:

Стол (10 шт.); Стул (19 шт.); Доска маркерная (1 шт.); проектор Epson (1 шт.); Ноутбук HP (1 шт.).

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

### **10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: использование на занятиях электронных изданий организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

### **10.2. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение:

Предоставление телематических услуг доступа к сети интернет (договор №236 от 17.03.2015 г. на оказание услуг по предоставлению телематических услуг доступа к сети Интернет с ОАО «Ростелеком». Срок действия документа: автоматическая пролонгация на каждый следующий календарный год); Пакет локальных офисных программ для работы с документами (лицензия № 62235736 от 06.08.2013 г.) АО «СофтЛайн Интернет Трейд» на право использование программ для ЭВМ: Microsoft (Windows, Office). Срок действия документа: бессрочно); Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №1882-150208-083432 от 08.12.2015 г.) ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "08" декабря 2015 г. по "14" декабря 2016 г.)

Предоставление телематических услуг доступа к сети интернет (договор №236 от 17.03.2015 г. на оказание услуг по предоставлению телематических услуг доступа к сети Интернет с ОАО «Ростелеком». Срок действия документа: автоматическая пролонгация на каждый следующий календарный год); Пакет локальных офисных программ для работы с документами (лицензия №62235736 от 06.08.2013 г.) АО «СофтЛайн Интернет Трейд» на право использование программ для ЭВМ: Microsoft (Windows, Office). Срок действия документа: бессрочно); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (договор № 2283 - 06/17 от 06.06.2017 г. на право использования программ для ЭВМ (неисключительную лицензию) NOD32 Antivirus Business Edition с ИП Ивановым Айсеном Александровичем. Срок действия документа: 1 год)

