

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НВПИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДЕНА:

Руководителем НВПИ НИЯУ МИФИ



Е.Н. Булатова
« 17 » _____ 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Направление подготовки: 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Электрические станции

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Нововоронеж 2023 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 кредита, 72 часа.

Контактная работа

72 часа

лекции

32 часа

Самостоятельная работа

40 часов

Форма отчетности:

зачёт

1 семестр

Курсы: 1

Семестры: 1

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины:

Целью теоретического курса физической культуры является овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки 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;
- формирование у студентов знаний, отражающих закономерности формы и способы организации физического воспитания на уроках физической культуры, основных сторон и принципов обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств;
- формирование системы методических знаний и умений, обуславливающих психологию учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Для освоения данной дисциплины требуется знание биологии и ОБЖ, изученных в рамках общеобразовательных организаций (учреждений).

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура», помогут студентам при изучении дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина) », а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующей компетенции:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики

вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры,

спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и

самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать

средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

4.1 Структура дисциплины

п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
Семестр 1										
1.	История развития спорта и физической культуры в обществе.	1-4	4				4	-	4-ПО	20
2.	Психофизиологические основы учебного труда и	5-8	2				4	-	8-ПО	10

	интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности									
3.	Социально-биологические основы физической культуры.	7-11	4				4	-	11-ПО	20
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12-14	4				6	-	14-ПО	20
5	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.	15-17	2				2	-	16-Т	30
6	зачет									0
7	Итого за семестр	16			20			100		

ПО- письменный опрос (от 0 до 20 баллов), Т–тест. Тест по теоретической части оценивается в 30 баллов. За 1 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

4.. Содержание дисциплины

Раздел 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ.

Тема 1. История развития физической культуры и спорта.

Тема 2. История развития физической культуры, термины, определения.

Законодательство РФ в области физической культуры.

Раздел 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Тема 1. Психофизиологические основы учебного процесса

Раздел 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Раздел 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Тема 1. Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Составляющие здорового образа жизни.

Раздел 5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений

Раздел 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.

Тема 1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Тема 2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Раздел 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тема 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола.

Тема 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 8. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Тема 1. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль.

Тема 2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Раздел 9. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Тема 1. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Организация студенческих спортивных соревнований.

Тема 2. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

4.2.3 Темы лабораторных занятий, их содержание и объем в часах.

Лабораторные занятия рабочим учебным планом не предусмотрены.

4.3 Организация самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов – это планируемая внеаудиторная работа студентов, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим руководством, но без его непосредственного участия. Целью самостоятельной работы студентов является приобретение новых знаний, систематизация и закрепление полученных теоретических знаний студентов.

Темы для самостоятельной работы студентов.

Раздел 1. История развития спорта и физической культуры в обществе.

Тема 1. История возникновения и развития Олимпийского движения в Древней Греции и в современном обществе. – 2 часа.

Тема 2. История возникновения и развития комплекса ГТО в России. Современное положение о нормах ГТО. – 2 часа.

Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 3. Объективные и субъективные факторы обучения в Вузах и реакция на них организма студента – 2 часа.

Тема 4. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной деятельности – 2 часа.

Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Понятие «организм человека, как биосистема» - 2 часа.

Тема 6. Формирование физических и психофизических качеств по средствам физической культуры и спорта.- 2 часа.

Тема 7. Основы рационального питания, функции витаминов и минералов в организме человека – 2 часа.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 8. Определение степени своего здоровья и способы его поддержания – 2 часа.

Тема 9. Роль физической культуры в профилактике хронических заболеваний и простудных инфекций – 2 часа.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.

Тема 10. Современные виды спорта, возникшие в XX-XXI веке – 2 часа.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Роль ППФП в успешной профессиональной деятельности – 2 часа.

Тема 12. Виды ППФП рекомендуемые студентам в избранной профессии – 2 часа.

Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 13. Гигиенические основы закаливания – 2 часа.

Тема 14. Последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастике – 2 часа.

Тема 15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения работоспособности студента экзаменационный период – 2 часа.

Раздел 8. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 16. Порядок ведения дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом – 2 часа.

Тема 17. Комплекс объективных и субъективных тестов и проб оценки функционального состояния в покое и после занятий физическими упражнениями – 2 часа.

Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений.

Тема 18. Пути достижения подготовленности в избранном виде спорта – 2 часа.

Тема 19. Этапы планирования спортивной тренировки – 2 часа.

Тема 20. История возникновения футбола, волейбола, баскетбола – 2 часа.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегающие технологии.

В традиционных технологиях применяются:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход (к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств);

5.2. Информационные технологии:

Обеспечивают у занимающихся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье:

- MS Office 2010-MS Dream Spark.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)

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

6.1.1 УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики

вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры,

спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и

самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать

средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6.1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			рубежный контроль	промежуточная аттестация
1	История развития спорта и физической культуры в обществе.	УК - 7	ПО	-
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК - 7	ПО	-
3	Социально-биологические основы физической культуры.	УК - 7	ПО	-
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК - 7	ПО	-
5	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.	УК - 7	Тест	-
6	Профессионально-прикладная физическая	УК - 7	ПО	-

	подготовка (ППФП) студентов.			
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК - 7	ПО	-
8	Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК - 7	ПО	-
9	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений.	УК - 7	Тест	

Формами аттестации по дисциплине являются: зачет.

6.2. Оценочные средства для входной, текущей и промежуточной аттестации (аннотация).

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	Письменный опрос	Средство, позволяющее проверить знания студентов в целях контроля усвоения материала по изучаемой теме.	Вопросы по разделам дисциплины

6.2.1 .Критерии оценки знаний по дисциплине:

Итоговая сумма баллов	Оценка по 4-бальной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS	Градация
90-100	отлично	зачтено	A	отлично
85-89	хорошо		B	очень хорошо
75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69	удовлетворительно		E	посредственно
60-64		F	неудовлетворительно	
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено	F	неудовлетворительно

Зачтено «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Очень хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

6.2.2 Критерии оценки знаний по дисциплине «Физическая культура»

- ответы на письменные вопросы – от 0 до 20 баллов;
- выполнение тестовых заданий – от 0 до 30 баллов.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019 — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

4. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

б) Дополнительная литература:

5. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : монография / В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — 978-5-4486-0370-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html>

6. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 445 с. : ил.

8. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. — Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 253 с. : ил.

9. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7.2 Учебным планом самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена.

Учебно-методическое и информационное обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820>.
5. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : монография / В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — 978-5-4486-0370-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html>
6. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 445 с. : ил.
8. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. — Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 253 с. : ил.
9. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал

Волейбольная и баскетбольная площадки;

- стенка гимнастическая – 10 шт.;
- скамейка гимнастическая – 10 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- устройство для установки гимнастических. колец, перекладины;
- электронное табло;
- Акустическая система (комплект) 1-шт.
- Принтер Samsung ML-1860 -1 шт.

Снарядная комната:

- канат для перетягивания – 1 шт.;
- мат с чехлом – 6 шт.;
- гири – 3 шт.;
- стол теннисный – 1 шт.;
- мячи:
- футбольный – 9шт.;
- волейбольные –15 шт.;
- баскетбольные – 15 шт.
- Кабинет физического воспитания:
- спецлитература;
- весы медицинские;
- кубки, вымпелы;
- с/стенды;

компьютер CPU Celeron – 1 шт.;

Раздевалка:

- мужская – 1шт.;
- женская – 1 шт.

Душевые комнаты:

- мужская – 1шт.;
- женская – 1шт.

Тренажерный зал

- велотренажер;
- тренажер – 1шт.;
- т/турник – 1 шт.;
- штанга –2 шт.;
- гири – 7 шт.;
- гантели – 4 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- экспандеры, скакалки;
- стенка гимнастическая –2 шт.;
- парта Скотта – 1 шт.;

- гриф фигурный – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 1 шт.;
- зеркальное пано – 7 шт.

Лыжная база

- Лыжи ЦСТ-20 шт.
- Палки лыжные Spine-16шт.
- Ботинки лыжные Spine Gross- 16 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекции: кратко, схематично, последовательно. Фиксировать основные понятия, выводы, формулировки. Выделять ключевые слова, термины.