

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:** 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

**Наименование образовательной программы:** Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт оборудование АЭС

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очное

Нововоронеж 2023 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 кредита, 72 часа.**

<b><i>Контактная работа</i></b>	<b><i>72 часа</i></b>
лекции	32 часа

<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b><i>40 часов</i></b>
--------------------------------------	------------------------

<b>Форма отчетности:</b>	
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			
<b>Семестр 1</b>										
1.	История развития спорта и физической культуры в обществе.	1-4	4				4	-	4-ПО	20
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной	5-8	2				4	-	8-ПО	10

	деятельности. Средства физической культуры в регуливании 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.

## 4.2. 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 подготовка (ППФП) студентов.	УК - 7	ПО	-
7	Основы методики самостоятельных занятий	УК - 7	ПО	-

	физическими упражнениями.			
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	Градации
90-100	отлично	зачтено	A	отлично
85-89	хорошо		B	очень хорошо
75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69			удовлетворительно	E
60-64	F			неудовлетворительно
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено		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: 19.11.2021). — 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**

Для обеспечения учебного процесса кафедра имеет:

-аудиторию оборудованную для проведения лекционных занятий (проектор и ноутбук).

#### 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.8Лыжная баз9
- Л10жи 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.