

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФМАТ В.И. Ряжских

«29» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки** 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

**Профиль** Технология машиностроения

**Квалификация выпускника** Бакалавр

**Нормативный период обучения** - / 5 лет

**Форма обучения** - / Заочная

**Год начала подготовки** 2016 г.

Автор программы  / Литвинов Е.В. /

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  / Литвинов Е.В. /

Руководитель ОПОП  / Смоленцев Е.В. /

Воронеж 2017

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

## 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-7	Знать и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеть и применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий  
**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	2	2
В том числе:		
Лекции	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	66	66
Часы на контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость академически часы	72	72
зач.ед	2	2

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем	Содержание раздела	Лек .	СРС	Всего часов
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Цель, задачи, формы и содержание процесса физического воспитания в вузе. Обязанности и права студентов по учебным отделениям. Требования по физическому воспитанию. Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья человека. Место физического воспитания и спорта в подготовке специалистов к успешной работе в современных условиях.	2	-	2
2	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени	-	10	10
3	Баскетбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.	-	11	11

4	Ритмическая гимнастика	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме.	-	12	12
5	Мини-футбол	Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Удары и перепасовка головой. Поддача с угла площадки. Штрафные и пенальти. Игра по правилам.	-	11	11
6	Волейбол	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.	-	12	12
7	Настольный теннис	Прием крученых мячей. Прием прямых ударов. Подкрутка и резка мяча. Игра в паре. Длинный и короткий приемы мяча.	-	10	10
<b>Итого</b>			<b>2</b>	<b>66</b>	<b>68</b>

## 5.2. Перечень лабораторных работ

Не предусмотрены учебным планом

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
ОК-7	Знать и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспе-	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент де-

	чения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни		полное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены правильно.	монстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, не выполнены.
	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует значительное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
	Владеть и применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60 %. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание и решить задачи.

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются во 2 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»;

«не зачтено»;

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-7	Знать и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здо-	Тест	Выполнение теста на 60-100%. Студент демонстрирует полное понимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены правильно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий. Многие требования, не выполнены.

рового образа жизни			
Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует значительное непонимание заданий. Все предъявляемые требования выполнены. Заданные задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60%. Студент демонстрирует непонимание заданий. Задачи не решены.
Владеть и применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления	Тест:	Выполнение теста на 60-100 %. Студент демонстрирует частичное понимание заданий. Большинство требований выполнены правильно, задачи решены верно.	Выполнение теста менее чем на 60 %. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание и решить задачи.

## 7.2 Примерный перечень оценочных средств ( типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

### 7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

Студенты заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2 семестре выполняют 4 теста.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов заочного учебного отделения.

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, ру-	43	35	32	28	25

ки за головой за 1 мин. (кол-во раз)					
--------------------------------------	--	--	--	--	--

**(мужчины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

## 7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

### 1. Нормативы К. Купера включают:

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

### 2. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;
- В) От 3-5 мин до 30 30мин;
- Г) Свыше 30 мин.

### 3. Для бицепса какая мышца является антагонистом:

- А) Трапециевидная мышца;
- Б) Большая грудная мышца;
- В) Дельта;
- Г) Трицепс.

### 4. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- А) Вводной;
- Б) Подготовительной;
- В) Основной;
- Г) Заключительной.

### 5. Что требуется для развития быстроты?

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;

- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

**6. Сила человека измеряется с помощью:**

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

**7. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

**8. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

**9. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- А)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- Б)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- В)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- Г)  $150 + \text{возраст}$  (в годах).

**10. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

**7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

**1. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...**

- А) их содержанием
- Б) их формой
- В) темпом движения
- Г) длительностью их выполнения

**2. Процесс обучения двигательному процессу рекомендуется начинать с освоения:**

- А) исходного положения
- Б) главного звена техники
- В) подводящих упражнений
- Г) подготовительных упражнений

**3. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:**

- А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

**4. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:**

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохронной работоспособности.

**5. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:**

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

**6. Оптимальная двигательная активность в день –**

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

**7. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

- А) Экология;
- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

**8. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:**

- А) Белок;
- Б) Жир;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

**9. Что не является обязательным элементом закаливания:**

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;
- Г) Моржевание.

**10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

**7.2.4.1 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

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

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
3. Раскройте содержание практического раздела программы.
4. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
5. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
6. Зачетные требования и обязанности студентов.

**Тема № 2. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

1. Принципы физического воспитания и их взаимосвязь в процессе обучения физическим упражнениям.
2. Классификация и общая характеристика средств физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
5. Роль круговой тренировки в формировании физических качеств.

**Тема № 3. Физическая подготовка: общая и специальная.**

Общая характеристика физических качеств.

1. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.
2. Понятие о физических качествах. Сила: общая характеристика, разновидности, средства развития.
3. Понятие о физических качествах. Быстрота: общая характеристика, разновидности, средства развития.
4. Понятие о физических качествах. Выносливость: общая характеристика, разновидности, средства развития.
5. Понятие о физических качествах. Гибкость: общая характеристика, разновидности, средства развития.

6. Понятие о физических качествах. Координация: общая характеристика, разновидности, средства развития.

#### **Тема № 4. Техника безопасности на занятиях. Травмы. Оказание первой помощи.**

1. Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
2. Причины возникновения и профилактика повреждений. Характеристика травм.
3. Правила оказания первой доврачебной помощи при механических повреждениях.
4. Правила оказания первой доврачебной помощи при физических повреждениях.

#### **1.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену**

Не предусмотрено учебным планом

#### **7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации**

Зачет проводится по тест-билетам, каждый из которых содержит 10 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом. Максимальное количество набранных баллов – 10.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 0 до 4 баллов
2. Оценка «Зачтено» ставится, если студент набрал от 5 до 10 баллов.

#### **7.2.7 Паспорт оценочных материалов**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности в процессе физического воспитания. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к физическим и умственным напряжениям. Физическая активность как фактор повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды	ОК-7	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	ОК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	ОК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
4	Баскетбол	ОК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
5	Волейбол	ОК-7	Тестовые задания (контрольные упражнения)
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов	ОК-7	Выполнение испытаний

к труду и обороне»	ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени
--------------------	-------------------------------------------

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

**8.  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**8.1 Пе-**

#### речень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: рек. гос. образоват. Учреждением высш. Проф. образования «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия для студентов высш. Учеб. заведений (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - «Физическая культура») / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябикина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, – 424 с. - Электронная версия в ЭБС «Юрайт».

2. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина – 3-е изд.; перераб. и доп – М. Физкультура и спорт; Спорткадемпресс, 2006. – 360 с. : ил. – ISBN 5-278-00741-9.

3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Спорткадемпресс; Физкультура и спорт, 2006. – 312 с. : ил. – ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9.

4. Виленский, М.Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с. – ISBN 978-5-8297-0316-5.

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд.; испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.: ил. – ISBN 5-8114-0585-5.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. – 3-е изд., стереотип. – М.: AcademiA, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2099-X.

6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.

7. Организация занятий в группах здоровья [Текст]: методические указания / Е.В.Литвинов, Л.А. Никифорова, А.В. Насонов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст]: методические указания / Е.В. Литвинов. – Воронеж: ВГТУ, 2013.

9. Физическая подготовка у студентов: программное построение курса [Текст]: методические указания / Литвинов Е.В., Балакари Т.М., Хромых Г.Я. – Воронеж: ВГТУ, 2015.

10. Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Смольянова, А.П. Костюков. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>.

11. Методика и техника проведения самомассажа [Электронный ресурс]: методические указания / И.А.Кутузова. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

12. Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова, А.М. Надеев. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

13. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа / Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н. Н.Вялых. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: <http://catalog.vorstu.ru/>

## **8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.-

2. «Теория и практика физической культуры» . – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.

3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/archive.htm>.

4. Сайт журнала «Физкультура и Спорт». – Режим доступа: [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru).

5. Материалы всех выпусков сборника «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/>.

6. Журналы по физической культуре и спорту на английском языке. – Режим доступа: <http://www.atlasofscience.org/journal/journal.php>.

7. Сайт журнала "Здоровье". – Режим доступа: <http://zdr.ru/rubrics/action/>.

8. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура». – Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;

- мультимедийные варианты лекций;

- учебно-методические пособия для студентов;

- видеозаписи соревнований.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **9.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):**

#### **теоретический раздел**

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

#### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физ.подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

### **9.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):**

#### **практический раздел**

- Игровой спортивный зал корпус № 1
- Спортивный зал корпус №1
- Игровой спортивный зал корпус № 4
- Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3
- Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3
- Тренажерный зал студенческое общежитие №3
- Тренажерный зал студенческое общежитие №4
- Тренажерный зал лыжная база №2
- Лыжная база №1
- Лыжная база №2
- Футбольное поле №1

Футбольное поле №2  
 Открытая баскетбольная площадка №1  
 Открытая баскетбольная площадка №2  
 Открытая волейбольная площадка №1  
 Открытая волейбольная площадка №2  
 Открытая спортивная площадка №1  
 Открытая спортивная площадка №2  
 Аренда плавательного бассейна  
 Аренда стадиона «Буран»  
 Поле для мини-футбола

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются лекции.

Основой изучения дисциплины являются лекции, на которых излагаются наиболее существенные и трудные вопросы, а также вопросы, не нашедшие отражения в учебной литературе.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на лекции или на практическом занятии.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций;</li> <li>- выполнение домашних заданий и расчетов;</li> <li>- работа над темами для самостоятельного изучения;</li> <li>- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;</li> <li>- подготовка к промежуточной аттестации.</li> </ul>
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

