Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы специалитета

по специальности

21.05.04 – Горное дело

Направленность программы: Маркшейдерское дело, Обогащение полезных ископаемых

Форма обучения: очная

Автор: Погуляева И.А., к.биол.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,

е-mail: irawalker2012@yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО  И.о. заведующего кафедрой ОД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ И.А. Погуляева  протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | ОДОБРЕНО  И.о. заведующего кафедрой ГД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.Ф. Рочев  протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | ПРОВЕРЕНО  Нормоконтроль в составе ОП пройден  Специалист УМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ К.А. Кравчук  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОП  Председатель УМС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.Д. Ядреева  протокол УМС №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | | Зав. библиотекой  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.Н. Болгова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Нерюнгри 2023

**1. АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе дисциплины**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

Трудоемкость 2 з.е.

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

Целью освоения дисциплины является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Биологические и социально-биологические основы физической культуры. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование категории (группы) компетенций | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции) | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Оценочные средства |
| Универсальные компетенции | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);  планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.);  соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.);  устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.);  определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | *Знать*: факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; методы регулирования работоспособности; основы профессионально-прикладной физической подготовки;  *уметь*: использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; проводить расчеты двигательной активности и суточных энерготрат; осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности; подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия;  *владеть*: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни | Рабочая тетрадь, тест |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Индекс | Наименование дисциплины | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик | |
| на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.О.05 | Физическая культура и спорт | 1 | знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе | Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности  Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов спецмедгруппы  Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка  Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка |

**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: для группы С-ГД (МД, ОПИ)-23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.О.05 Физическая культура и спорт | |
| Курс изучения | 1 | |
| Семестр(ы) изучения | 1 | |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет | |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | 2 ЗЕТ | |
| **Трудоемкость (в часах)** (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 72 | |
| **№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:** | 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.): | 55 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | 36 | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 18 | - |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.) | 18 | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | 1 | - |
| **№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)** | 17 | |
| **№3. Количество часов на экзамен** (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

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

**3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | 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 | КСР (консультации) |  |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 72 | 4 | - | 2 | - | 1 | - |
| Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры | 10 |  | 4 |  | - |
| Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 6 | - | 4 | - | 3 (ПР) |
| Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка | 6 | - | 4 | - | 4 (ПР) |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 6 | - | 2 | - | 4 (ПР) |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов | 4 | - | 2 | - | 2 (ПР) |
| Тестирование | - | - | - | - | 4 (ПТ) |
| Всего часов | 72 | 36 | - | 18 | - | 1 | 17 |

Примечание: ПР – теоретическая подготовка к практическим работам, ПТ – подготовка к тестированию.

**3.2. Содержание тем программы дисциплины**

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства и основные составляющие физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

**Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры**

Биологические основы физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

**Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Основы здорового образа жизни студентов. Составляющие ЗОЖ.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Значение мышечной релаксации (расслабления). Организация и методика учебно-тренировочных занятий.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Основные методические положения самостоятельных занятий. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии наряду с активными технологиями.

*Лекция-визуализация* способствует преобразованию устной и письменной информации в визуальную форму при использовании схем, рисунков, чертежей и т.п. Такая лекция способствует успешному решению проблемной ситуации, т.к. активно включается мыслительная деятельность обучающихся при широком использовании наглядности и т.д.

*Работа в малых группах на практических занятиях* позволяет развить умение работать в команде, планировать и делать выводы на основании произведенных действий, т.е. закладывает основы научно-исследовательской работы в дальнейшей профессиональной деятельности

**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 |
|  | Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | Подготовка к практическим занятиям (внеауд. СРС) | 3 | Выступление на семинарах, занятия в спортзале |
|  | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка | 4 |
|  | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4 |
|  | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов | 2 |
|  | Темы 1-6 | Подготовка к тестированию (внеауд. СРС) | 4 | Тестирование |
|  | Всего часов за 1 семестр |  | 17 |  |

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

**Работа на практических занятиях**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям. На практических занятиях студенты развивают навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, учатся применять полученные теоретические знания при решении практических задач, в т.ч. на занятиях в спортзале.

**Темы практических занятий и максимальный балл за 1 занятие**

1. Оценка индивидуального уровня здоровья (3 б.) 3.1
2. Антропометрические измерения. Оценка типа телосложения (3 б.)
3. Оценка общего и основного обмена веществ (3 б.)
4. Оценка осанки (3 б.)
5. Коррекция осанки с использованием специальных комплексов упражнения (в спортзале) (10 б.)
6. Мышечная релаксация. Методика самомассажа (5 б.)
7. Составление комплекса упражнений в выбранном виде спорта (в т.ч. в спортзале) (10 б.)
8. Дневник самоконтроля (3 б.)
9. Физкультурная пауза как элемент профгимнастики (10 б.)

Критерии оценки работы на практических занятиях: владение теоретическими положениями по теме (для занятий семинарского типа), выполнение практических заданий, в т.ч. правильность расчетов, знание терминологии.

**Тестирование**

Тестирование является основной текущей проверочной работой по дисциплине.

*Тематическая структура БТЗ:*

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры

3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

4. Общая и специальная физическая подготовка

5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов

Виды тестовых заданий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид задания | Количество ТЗ | Количество предполагаемых ответов |
| Задания закрытой структуры | 40 | 1-2 |
| Задания открытой структуры |  | 1 |
| Задания на соответствие | 6 | 4 |
| Задания типа «верно - неверно» | 4 | 1 |

Образцы тестовых заданий

**1. Задание закрытой формы**

Одна из задач дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование у студентов ... установки на занятия физической культурой (и спортом).

-:оптимистичной

-:нейтральной

+:положительно осмысленной

-:негативной

**2. Задание открытой формы**

### передает импульс из центральной нервной системы в мышцу и вызывает ее сокращение.

**Ответ: нейрон**

**3. Задание на соответствие**

Соответствие типа ткани определенной функции

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | Соединительная | 1 | Движение |
| Б | Эпителиальная | 2 | Опора |
| В | Мышечная | 3 | Терморегуляция |
| Г | Нервная | 4 | Управление организмом |

**Ответ: А2; Б3; В1; Г4**

**4. Задание «верно - неверно»**

Формированию положительной осмысленной установки на занятия физкультурой способствует сложный и творческий уровень этой деятельности.

+:верно

-:неверно

**Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 1 балл.**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659> (МД-23), <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> (ОПИ-23)

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид выполняемой учебной работы  (контролирующие мероприятия) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
| 1 | Практическое занятие | 30 | 50 |
| 2 | Тестирование | 30 | 50 |
|  | **Количество баллов для получения зачета (min-max)** | **60** | **100** |

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

**6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Коды оцениваемых компетенций | Индикаторы достижения компетенций | Показатель оценивания  (по п.1.2. РПД) | Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций | | |
| Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
| УК-7 | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);  планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.);  соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.);  устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.);  определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | *Знать*: факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; методы регулирования работоспособности; основы профессионально-прикладной физической подготовки;  *уметь*: использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; проводить расчеты двигательной активности и суточных энерготрат; осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности; подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия;  *владеть*: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни | Освоено | По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал 60 баллов и более | Зачтено |
| Не освоено | По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал менее 60 баллов | Не зачтено |

**6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики процедуры** |  |
| Вид процедуры | зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5) |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г.  [Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено ректором СВФУ 21.02.2018 г.](http://nti.s-vfu.ru/downloads/doc/pol_BRS_04.pdf) |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1 курса специалитета |
| Период проведения процедуры | зимняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и материально-техническим средствам | - |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | Шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД |
| Результаты процедуры | В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать не менее 60 баллов, чтобы получить зачет |

**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 | Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) |
| Основная литература | | | |
|  | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010  Гриф УМО РФ | 17 |  |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 c. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>  Рекомендовано УМС НИУ МГСУ | - | ЭБС IPRbooks |
| Дополнительная литература | | | |
|  | Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/22226.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие. – Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. – 131 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Погуляева И.А. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов очного отделения  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Прокопенко Л.А. Методы оценки и средства коррекции осанки и телосложения студентов // Методические рекомендации к выполнению проверочных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений (очная и заочная форма обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 47 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Прокопенко Л.А. Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура». – ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 41 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Фёдорова Т.Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть 3 : учебное пособие. – Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. – 141 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115954.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. – 136 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 261 c. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> | - | ЭБС IPRbooks |
|  | Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.  <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659>, <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
|  | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
|  | Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |

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

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle» – <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13659> (МД-23), <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13740> (ОПИ-23)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебных занятий\*** | **Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.** | **Перечень оборудования** |
| 1. | Лекционные и практические занятия | Мультимедийный кабинет | Ноутбук, мультимедийный проектор |
| 2. | СРС | Аудитории для СРС (А511 УАК, 402 УЛК) | Компьютер с выходом в Интернет |

**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 (чтение лекций с использованием слайд-презентаций), видеоматериалов;
* организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

MS PowerPoint, MS Word.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Нет.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Внесенные изменения | Преподаватель (ФИО) | Протокол заседания выпускающей кафедры (дата, номер), ФИО зав.кафедрой, подпись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.*