

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 17.06.2026 18:31:50

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb007ad05eb9aee09b45da07afdd0f07031

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

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

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

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

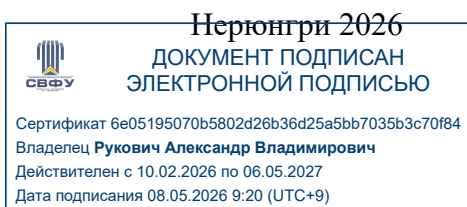
45.03.01 Филология

Профиль: Отечественная филология (русский язык и литература)

Форма обучения: очная

Автор: Погуляева И.А., к.б.н., доцент, кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: ia.pogulyaeva@svfu.ru

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>РЕКОМЕНДОВАНО</b><br><br>Заведующий кафедрой разработчика<br>ЭГиОД _____<br>/ <u>Ахмедов Т.А.</u><br><br>протокол № <u>7</u><br>от « <u>07</u> » <u>апреля</u> 2026 г. | <b>ОДОБРЕНО</b><br><br>Заведующий выпускающей кафедрой<br>ЭГиОД _____<br>/ <u>Ахмедов Т.А.</u><br><br>протокол № <u>7</u><br>от « <u>07</u> » <u>апреля</u> 2026 г. | <b>ПРОВЕРЕНО</b><br><br>Нормоконтроль в составе ОПОП пройден<br>Специалист УМО<br>_____ / <u>Емельянова К.Н.</u><br><br>« <u>20</u> » <u>апреля</u> 2026 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП<br><br>Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u><br>протокол УМС № <u>9</u> от « <u>23</u> » <u>апреля</u> 2026 г.          |   | Зав. библиотекой<br><br>_____ / <u>Семенов И.А.</u><br>« <u>20</u> » <u>апреля</u> 2026 г.  |



**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 | <i>Знать:</i> особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; основы профилактики болезней<br><i>уметь:</i> использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в | Рабочая тетрадь, тест |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>подготовленности (УК 7.4.);<br/> определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)</p> | <p>профессиональной деятельности;<br/> осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;<br/> <i>владеть</i>: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни</p> |  |
|--|--|---|--|--|

### 1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП

| 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<br>Безопасность жизнедеятельности<br>Б1.В.ДВ.01.01<br>Физическая культура для студентов спецмедгруппы<br>Б1.В.ДВ.01.02<br>Общая физическая подготовка<br>Б1.В.ДВ.01.03<br>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 Б-ОФ-26

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| 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                               |  |
| <b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>               | 72                                  |  |
| <b>№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b> | Объем аудиторной работы, в часах    | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):                                  | 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                                   | -  |
| <b>№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>            | 17                                  |  |

### 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                            |                    | -        |

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

## 5. 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.)
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     | 111           | 1-2                               |
| Задания открытой структуры     | 37            | 1                                 |
| Задания на соответствие        | 15            | 4                                 |
| Задания типа «верно - неверно» | 45            | 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=16827>

#### Рейтинговый регламент по дисциплине:

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

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

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

| Коды оцениваемых компетенций | 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.); | <i>Знать:</i> особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; | 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 |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | <p>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.)</p> | <p>основы профилактики болезней<br/><i>уметь:</i> использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; 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;<br/><i>владеть:</i> компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|

## 6.2. Примерные контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации – промежуточная аттестация проходит в форме зачета (по БРС)

## 6.3. 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.<br>Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено ректором СВФУ 21.02.2018 г. |
| Субъекты, на которых направлена процедура                   | студенты 1 курса бакалавриата   |
| 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 электронных и печатных учебных изданий

| №                                | 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) |
|----------------------------------|---|--|--|
| <b>Основная литература</b>       |   |  |  |
| 1                                | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010<br>Гриф УМО РФ  | 17   |  |
| 2                                | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103</a> . – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.   | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE                                    |
| 3                                | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> . – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.  | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE                                    |
| <b>Дополнительная литература</b> |   |  |  |
| 1                                | Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682069">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682069</a> . – Библиогр.: с. 114-116. – Текст : электронный.   | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE                                    |
| 2                                | Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов всех специальностей ИУИТ : [16+] / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина ; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура ИУИТ». – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2018. – Часть 1. – 211 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=702991">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=702991</a> . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный. | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE                                    |
| 3                                | Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов всех специальностей : [16+] / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина ; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура и спорт». – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020. – Часть 3. – 211 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=702992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=702992</a> . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.   | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE                                    |

|                              |  |    |                                       |
|------------------------------|--|----|---------------------------------------|
| 4                            | Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> . – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный. | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 5                            | Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.   | -  | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| Методические разработки вуза |  |    |                                       |
| 1                            | 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) / Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2017. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>   | 3  | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 2                            | Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура»/ Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2017. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>  | 3  | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 3                            | 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) / Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2015. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>   | 24 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 4                            | Прокопенко Л. А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2020. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>   | 1  | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 5                            | Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>  | -  | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 6                            | Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура. Учеб.-метод. пособие. - Нерюнгри, 2011. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>  | 13 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |
| 7                            | Погуляева И.А. Курс лекций-презентаций по дисциплине «Физическая культура и спорт» <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=16837</a>   | -  | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ                |

**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=16837>

**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;
- организация аудиторной (лекционной) и самостоятельной работы студентов посредством видеоконференцсвязи (Яндекс.Телемост, MTS Link), чатов.

**10.2. Перечень программного обеспечения**

MS PowerPoint, MS Word, офисные сервисы Yandex (документы, презентации, таблицы)

**10.3. Перечень информационных справочных систем**

Нет.

