Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
методической работе
_____ /Деникин А.С./
подпись
«__» _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) программы:

Математическое моделирование

Форма обучения

очная

Для набора 2020 года

Дубна, 2021

Преподаватели:

Минаев Г. А. – И.О. зав.кафедрой физического воспитания, старший преподаватель: ____

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от «24» июня 202 1 г.

И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А. _____
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой _____ / Кремнев В.В.
(Фамилия И.О., подпись)

«____» _____ 20___ г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Программа курса «Физическая культура и спорт» состоит из двух разделов, первый из которых посвящен изучению социально-биологических основ физической культуры, а второй предусматривает подготовку, направленную на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков у студентов, необходимых для выполнения развивающих оздоровительных и образовательных задач.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование основ физического воспитания студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач:**

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
4. Создание установок на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
5. Овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к бедующей профессии и быту;
7. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
8. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
9. Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, готовности студентов к тестированию и сдаче нормативов Комплекса ГТО.

2. Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины

—

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы бакалавриата, специалитета и играет важную роль в практической и методической подготовке студентов.

Программа рассчитана на годичный срок обучения в течение третьего курса.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции *(код и наименование)*	**Индикаторы достижения компетенций** *(код и формулировка)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	*Знать:* - Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. *Уметь:* - самостоятельно производить разминку; - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. *Владеть:* - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	*Знать:* - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; *Уметь:* - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; *Владеть:* — навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в	*Знать:* — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;

Формируемые компетенции *(код и наименование)*	**Индикаторы достижения компетенций** *(код и формулировка)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**
	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. *Уметь:* - оценивать своё физическое и функциональное состояние; - определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям; - оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе; - оказывать первую помощь при травмах. *Владеть:* - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнований - системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

5. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, из которых:

64 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем[1]:

20 часов – лекционные занятия;

44 часа – практические занятия.

8 часов – самостоятельная работа обучающегося.

Промежуточная аттестация: в конце 5-го семестра – зачет.

в конце 6-го семестра –зачет.

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки, готовят письменную работу (реферат, контрольная работа, задание исследовательского типа и прочее) для прохождения промежуточной аттестации по темам, предложенным кафедрой физического воспитания. Тему письменной работы обучающийся может определить

[1] Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

самостоятельно, с учетом его будущей профессиональной деятельности, согласовав с кафедрой физического воспитания.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**	**Всего (часы)**	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них									**Самостоятельная работа обучающегося, часы,** из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	…	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)*	**Всего**	Выполнение домашних заданий	Подготовка рефератов и т.п.	**Всего**
_5_ семестр													
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	5		5						10			2
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	5		5						10			2
Тема 3. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12			12						12			
Промежуточная аттестация ***ЗАЧЕТ***		X									X		
Итого за семестр	**36**	**10**		**22**						32			**4**

_6_ семестр													
Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	12	5		5						10			2
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	12	5		5						10			2
Тема 3. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12			12						12			
Промежуточная аттестация **ЗАЧЕТ**													
Итого за семестр	**36**	**10**		**22**						32			**4**

7 . Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Целью занятий физической культурой, как учебной дисциплины, является формирование культуры личности в области физического воспитания, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности.

На занятиях по физической культуре последовательно решаются основные задачи физического воспитания. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков.

Нормативно-тестирующая часть состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, подразделяются на:

- Испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей;
- Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
- Испытания (тесты) по определению уровня прикладных навыков.

8. Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» применяется спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор методов обучения, методов и форм проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы и (или) иных медицинских документах.

9. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине.

1. Для основной и подготовительной групп здоровья:

   – По нормативным требованиям (виды испытаний (тесты)).
   – Демонстрация практических навыков

2. Для специальной медицинской группы здоровья:
   a) Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

– Демонстрация практических навыков с учетом особенностей заболевания
– Проект по научной работе кафедры, включающий в себя доклад и презентацию.
– Выполнение типового контрольного задания

   b) Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий:

– Проводят обзор учебной литературы, конспектируют и готовят короткий ответ (по 1-2 стр. текста), на каждую тему задания по соответствующему семестру.
– Предоставляют рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

Для всех студентов имеется возможность участия в конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины (уровень)			Женщин (уровень)		
		III	II	I	III	II	I
Испытания (тесты) по определению уровня быстроты (скоростные возможности)							
1	Бег 30 метров (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
	Бег 60 метров (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
	Бег 100 метров (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
Испытания (тесты) по определению уровня развития силы							
2	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 110 см (кол-во раз)	-	-	-	10	12	18
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу **(кол-во раз)**	28	32	44	10	12	17
4	Рывок гири 16 кг	21	25	43	-	-	-

Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости							
5	Бег 2000 м (мин,с)	-	-	-	13,00	12,30	10,50
	Бег 3000 м (мин,с)	14,30	13,40	12,00	-	-	-
Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости							
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей							
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43
Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей							
9	Челночный бег 3х10	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Испытания (тесты) по определению уровня прикладных навыков							
10	Плавание 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50	1,25	1,15	1,00

Инструкция по присвоению знаков

«Студзачет университета «Дубна»

Студентам, для допуска к выполнению комплекса, необходимо пройти предварительную подготовку в объеме не менее 15 занятий в семестр. Сделать предварительную заявку на кафедре физвоспитания для выполнения комплекса ГТО.

Комплекс предусматривает три уровня трудности физической подготовленности (3-й, 2-й, 1-й). Итоговый результат оценивается с присвоением знаков «Бронзовый знак», «Серебряный знак», «Золотой знак».

Выполнившим условия по присвоению выше перечисленных знаков, начисляется количество баллов к зачетным требованиям по дисциплине «Физическая культура и спорт». Лицам, принявшим участие в тестировании, но не выполнившие нормативы 3-го уровня, а также желающие улучшить свои результаты предлагается пройти тестирование повторно в течение 2-х недель. Не выполнившие нормативы 3-го уровня получают 5 баллов.

«Бронзовый знак»:

▪ Выполнить не менее 5 упражнений по нормативам 3-го уровня.

▪ Или при наличии одного результата ниже 3-го уровня необходимо иметь не менее двух результатов высшего уровней.

«Серебряный знак»:

▪ Выполнить не менее 5 упражнений по нормативам 2-го уровня при отсутствии результатов 3-го уровня.

▪ Или при наличии одного результата 3-го уровня необходимо иметь не менее двух результатов высшего уровней.

«Золотой знак»:

▪ Выполнить не менее 5 упражнений по нормативам 1-го уровня при отсутствии результатов низшего уровней.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

1) Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2) Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3) Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.

4) Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
5) Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
6) Основные определения и термины теории ФК.
7) Циклические упражнения и закаливание.
8) Утомление и дозирование физической нагрузки.
9) История античных Олимпийских игр.
10) Развитие систем органов, обеспечение их функций.
11) Образ жизни, тренированность организма.
12) Основные группы мышц двигательного аппарата.
13) Основы спорта и его оздоровительная направленность.
14) Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
15) Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
16) Системы органов и обеспечение двигательной активности.
17) Процесс физического воспитания в вузе.
18) Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
19) Организация режима учебы и отдыха студента.
20) Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
21) Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
22) Определение физической подготовленности.
23) Формы и виды закаливающих процедур.
24) Критерии оценки интенсивности нагрузки.
25) Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
26) Восстановление работоспособности утомленных мышц.
27) Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
28) Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
29) Основные отличительные признаки спорта.
30) Эффективность упражнений для воспитания качеств.
31) Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
32) Период усиления деятельности систем и органов.
33) Специфика процесса физического воспитания.
34) Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
35) Двигательные умения и ациклические упражнения.
36) Олимпийское движение, символика Олимпизма.

10. Ресурсное обеспечение
Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — URL: https://www.biblio-

online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Бершанский И.С. Введение в физическое воспитание : Методическая разработка / Бершанский Игорь Семенович ; В авторской редакции; Рец. Н.И.Захаров; Международный университет природы, общества и человека "Дубна". Кафедра физического воспитания. - Дубна : Международный университет природы, общества и человека "Дубна", 2013. - 48с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник / Виленский Михаил Яковлевич, Горшков Анатолий Григорьевич; Рец. А.Я.Габбазова, А.И.Ушаков. - 3-е изд.,стер. - М.: КноРус, 2018. - 214с. - (Среднее профессиональное образование). - Глоссарий:с.211-213.-Лит.:с.214.
4. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015.- 80 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
5. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=432358— Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — URL: www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6— Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
7. Лушпа А.А. Плавание :[Электронный ресурс] : Учебное пособие / Лушпа Анатолий Афанасьевич. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108с.

Дополнительная литература

8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / авт.-сост. П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. - М. : Спорт, 2016. - 234 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454556 — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.
10. Спортивные игры: Учебник для вузов / Под ред.Ю.И.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 336с.: ил.
11. Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеевец В.У. и др.; Под ред.В.А.Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.
12. Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие: Хрестоматия / Хозиев Вадим Борисович, Стрельцов В.А., Фролова О.В.; Рец. Л.Ф.Обухова. - Сургут: СурГУ, 2006. - 117с. – URL: http://lib.uni-dubna.ru/biblweb/search/bibl.asp?doc_id=127144&full=yes — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Периодические издания

1) Теория и практика физической культуры: ежемесячный научно-теоретический журнал / М-во РФ по физической культуре, спорту и туризму, Российская Государственная Академия физической культуры; гл. ред. Л. Лубышева. - М. :
2) Теория и практика физической культуры. - Журнал, основан в 1925 году. - Журнал в журнале "Тренер". - Содержание выпусков с 2005 г., аннотации и библиография к статьям: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3

Электронно-библиотечные системы

3) ЭБС ZNANIUM.COM
4) ЭБС Лань
5) ЭБС Университетская библиотека онлайн
6) ЭБС ЮРАЙТ
7) Зарубежные электронные образовательные ресурсы
8) Электронные образовательные ресурсы

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1) Примерная программа дисциплины «Физическая культура» http://technical.bmstu.ru/metod_kab/programi/hf02.htm
2) Федеральный закон о ФК и спорте в Российской Федерации http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/
3) Программа развития ФК и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы http://docs.cntd.ru/document/420248844
4) Словарь спортивных терминов http://www.sport-dic.ru/index-sport/sport-a.html
5) Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
6) Центральная отраслевая библиотека по ФК http://lib.sportedu.ru/
7) Мир спорта https://world-sport.org/
8) Теория и методика ФВ http://blade3d.narod.ru/
9) ФизкультУра http://fizkult-ura.ru/node/2
10) Москомспорт http://sport.mos.ru/
11) Журнал «Вестник спортивной науки» http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d
12) Международный каталог спортивных, оздоровительных и образовательных Интернет-ресурсов http://www.sportfiles.ru/sf/index.asp
13) Рейтинг спортивных сайтов http://www.topsport.ru/

Тема: Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.

14) Профессионально важные психические качества личности. Биология http://www.ejonok.ru/nature/
15) Атлас анатомии человека http://anatomy_atlas.academic.ru/

Тема: Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.

16) Мир спорта http://www.world-sport.org/
17) Теория и методика ФВ http://blade3d.narod.ru/
18) Словарь спортивных терминов http://www.sport-dic.ru/index-sport/sport-a.html

Тема: Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.

19) Индексы определения телосложения http://www.mcvita.ru/massa/telo.php
20) Медицинский справочник тренера http://www.sport2002.ru/
21) Гигиена массового спорта http://clamber.ru/theory/hygienos/
22) Здоровая Россия http://www.takzdorovo.ru/
23) Энциклопедия здоровья http://www.zdorovbyd.ru

24) Оздоровительный бег http://www.medicinform.net/fitness/fit/fit6.htm http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html Упражнения http://fitn.ru/
25) Настольный теннис http://ttennis-luga.ucoz.ru/stuff/obuchajushhee_video/9
26) Гигиена умственного труда http://www.bibliotekar.ru/624-2/26.htm
27) Особенности умственного труда http://www.medicfactory.ru/iqtrud.htm
28) Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
29) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/
30) Здоровье и физическая культура студента. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А., М.; Альфа-М,2003 http://fizkult-ura.ru/books/theory/10
31) Физическая культура студента Физическая культура студента. Учебник для студентов Вузов./ Под ред. Ильинича. В.И. М.: Гардарики, 2000. http://fizkult-ura.ru/books/theory/12
32) Электронный словарь http://slovorus.ru/

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	- 2 зала фитнес-аэробики – 133.1 кв .м и 113.17 кв.м;	Муз.центр, гимнастический станок, мячи, зеркала, ТВ, степы
		-2 зала атлетической гимнастики по 180 кв. м каждый (40 тренажеров);	Муз.центр, 40 тренажеров, ТВ
		- кардиозал для специальной медицинской группы – 188.5 кв. м (11 тренажеров);	11 тренажеров
		многофункциональный зал для спортивных игр – 1152 кв. м.	Трасформируется в болейбольную,баскетбольную, теннисную площадку.

11. Язык преподавания

Русский.