

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)

29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности. Технология моды

Год набора на ОПОП
2018

Форма обучения
очная

Владивосток 2019

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1003) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru

Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 13.02.2019 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика) _____
подпись *фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой (выпускающей) _____
подпись *фамилия, инициалы*

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (Б-КИ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для укрепления здоровья
			Умения:	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

			Навыки:	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности
--	--	--	---------	--

3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины» (постоянная часть основной образовательной программы, регламентируемая ФГОС ВО по конкретному направлению) программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы). Дисциплины (модули), относящиеся к базовой части программы бакалавриата, являются обязательными для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата, которую он осваивает. Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров всех форм обучения ВГУЭС.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту формируются на предыдущем уровне образования:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, утренней гигиенической гимнастики;
- пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
- регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;
- осуществлять основные правила и требования к формированию здорового образа жизни.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Культурология». На данную дисциплину опираются «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)».

4. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1.Б	2	2	18	17	0	0	1	0	54	3

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	0	0	4	зачет
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	2	0	0	5	зачет
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	0	0	5	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	0	0	5	
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	1	0	0	5	

6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	1	0	0	5	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	0	0	5	
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	0	5	
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	5	
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	0	0	5	
11	Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2	0	0	5	
Итого по таблице		17	0	0	54	

5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

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

Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности

студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание темы: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Содержание темы: Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.

Содержание темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр

презентации, вопросы самопроверки.

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание темы: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание темы: Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Содержание темы: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)

Базовый курс дисциплины «Физическая культура и спорт» включает самостоятельное освоение 17 лекций в соответствии с рабочей программой дисциплины, а также подготовку к сдаче теоретического зачета, который представлен итоговым тестированием теоретического материала в электронной программе Moodle в 1 или 2 семестре (все группы 1 курса).

Moodle – система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Электронный учебный курс – это структурированная совокупность текста, иллюстративного и мультимедийного материала, снабженная системой навигации и интерактивными сервисами (такими, как виртуальные практикумы, форумы, тесты, контрольные вопросы и др.). Цель электронного учебного курса – сделать самостоятельную работу студента по изучению дисциплины более интересной и продуктивной.

Изучая материалы электронного учебного курса, студент общается с другими студентами в режиме онлайн при обсуждении наиболее сложных тем курса, выполнении учебных проектов. Взаимодействует студент и с преподавателем, который дает консультации и управляет процессом обучения.

Для проведения консультаций преподаватель проверяет записи в специальном учебном форуме электронного курса и в случае наличия вопросов от студентов, касающихся сути изучаемой дисциплины, отвечает на них – в письменной форме, в формате вебинара или во время занятий в учебной аудитории.

Каждая тема дисциплины «Физическая культура и спорт» имеет следующую структуру: текст лекции, видеопрезентация теоретического материала, контрольные вопросы для самопроверки. Обучение он-лайн предлагает авторский курс лекций Шариной Елены

Петровны по дисциплине «Физическая культура». Данный курс предлагает также итоговое (1 или 2 семестр) тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеют простую и удобную форму навигации, что позволит студентам легко найти материал для подготовки к занятиям, тестированию, а также обновить свои знания студентам для итогового тестирования.

Для оценки знаний студента преподаватель изучает результаты выполнения студентом контрольных мероприятий (проводящихся в электронной образовательной среде) и, в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний, принятой в университете, выставляет студенту итоговую оценку по дисциплине.

Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» можно разделить на три группы:

1. Указания (требования), имеющие обязательный характер.
2. Указания и рекомендации, использование которых позволяет облегчить процесс усвоения предлагаемого материала.
3. Рекомендации, которые в будущем могут оказаться полезными студенту при изучении других дисциплин, а также, возможно, в его практической деятельности (как профессиональной, так и в быту).

К указаниям первой группы относятся:

- требование прохождения процедуры оценки приобретённых знаний в виде зачета по дисциплине «Физическая культура».

К указаниям и рекомендациям второй группы можно отнести следующие:

- выполнение самостоятельной работы (согласно разделам учебной дисциплины рабочей программы);
- копирование (электронное) перечня вопросов к зачету по дисциплине, а также списка рекомендованной литературы;
- периодические консультации с преподавателем при подготовке к сдаче зачета;
- рекомендуется просмотреть учебно-методические издания в электронном виде;
- рекомендуется провести самостоятельный интернет-поиск информации (видеофайлов, файлов-презентаций, файлов с учебными пособиями) по ключевым словам курса и ознакомиться с найденной информацией при подготовке к зачету по дисциплине.

К указаниям и рекомендациям третьей группы можно отнести следующие:

- пожелание приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения жизненных личных и профессиональных целей;
- рекомендация проведения самостоятельного интернет-поиска информации по теме дисциплины (непосредственно справочных материалов, методик, а также электронных адресов сайтов, на которые выложена полезная информация в области физической культуры и спорта).

Обучающийся обязан сдать все экзамены и зачеты в строгом соответствии с рабочим учебным планом. Зачеты по дисциплине проводятся после окончания чтения лекций и должны быть сданы обучающимся до начала экзаменационной сессии в последнюю неделю учебного семестра.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Барчуков Игорь Сергеевич. Физическая культура и физическая подготовка : Учебник [Электронный ресурс] : ЮНИТИ-ДАНА , 2017 - 431 - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1028835>
2. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] , 2018 - 47 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>
3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ [Электронный ресурс] , 2018 - 76 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>

8.2 Дополнительная литература

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изуч. дисц. "Физ. культура", кроме направл. и спец. в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков - 4-е изд., стер. - М. : КНОРУС , 2016 - 240 с.
2. Кабачков, Виталий Алексеевич. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направл. подгот. "Физическая культура" / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин - М. : Академия , 2015 - 224 с.
3. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История физической культуры и спорта : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2017 - 432 - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389
4. Михайлова Е. А. Физиология спорта [Электронный ресурс] , 2015 - 117 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/358021>
5. Столяров Владислав Иванович. Философия физической культуры и спорта: Монография. В пяти книгах. Книга I. Метафилософский анализ: философия физической культуры и спорта как особая философская дисциплина [Электронный ресурс] , 2015 - 374 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/543048>
6. Физическая культура и спорт в системе межкультурных коммуникаций [Электронный ресурс] , 2016 - 77 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/588447>

8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные

системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
3. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <http://znanium.com/>
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

Основное оборудование:

- Мультимедийный проектор Casio XJ-V2
- Облачный монитор 23" LG CAV42K
- Облачный монитор LG Electronics черный +клавиатура+мышь
- П/К:С/бл IRU Corp, процессор Intel Core, мат/пл intel Soc-GA1156, опер/память NCP DDR3, Видео intel HDA, Жесткий диск Seagate ST320DM000, Оптич. прив. Lite-On IHAS124, корпус IRU Corp ATX, блок.пит. LinkW
- Усилитель-распределитель VGA/XGA Kramer VP-200

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Professional Plus 2010 MAK