

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)

37.03.01 Психология. Психология

Год набора на ОПОП  
2019

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 37.03.01 Психология (утв. приказом Минобрнауки России от 07.08.2014г. №946) 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*

*Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 29.04.2020 , протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| Сертификат                                | 1575558447       |
| Номер транзакции                          | 00000000003AFFC5 |
| Владелец                                  | Барабаш О.А.     |

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Горчакова Е.Б.

| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| Сертификат                                | 1577375905       |
| Номер транзакции                          | 00000000003C336A |
| Владелец                                  | Горчакова Е.Б.   |

## 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 и спорта 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 знаний и умений, 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 жизни.

## 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 |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37.03.01<br>«Психология»<br>(Б-ПС) | ОК-8            | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знания:                         | принципы и ценности физической культуры, ключевые понятия системы физического воспитания, компоненты здорового образа жизни.                                                      |
|                                    |                 |                                                                                                                                       | Умения:                         | подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности. |

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

## программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части учебного плана, в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы). Дисциплины (модули), относящиеся к базовой части основной профессиональной образовательной программы, являются обязательными для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы, которую он осваивает.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

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, которые формируются на предыдущем уровне образования.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Безопасность жизнедеятельности». На данную дисциплину опираются «Педагогика».

## 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<br>ОПОП ВО    | Форма<br>обуче-<br>ния | Часть<br>УП | Семестр<br>(ОФО)<br>или курс<br>(ЗФО,<br>ОЗФО) | Трудо-<br>емкость | Объем контактной работы (час) |            |       |      |                    |     | СРС | Форма<br>аттес-<br>тации |
|------------------------|------------------------|-------------|------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------|-------|------|--------------------|-----|-----|--------------------------|
|                        |                        |             |                                                | (З.Е.)            | Всего                         | Аудиторная |       |      | Внеауди-<br>торная |     |     |                          |
|                        |                        |             |                                                |                   |                               | лек.       | прак. | лаб. | ПА                 | КСР |     |                          |
| 37.03.01<br>Психология | ЗФО                    | Бл1.Б       | 1                                              | 2                 | 5                             | 4          | 0     | 0    | 1                  | 0   | 67  | 3                        |

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

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 ЗФО

| № | Название темы                                                                         | Кол-во часов, отведенное на |      |     |     | Форма текущего контроля  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|-----|-----|--------------------------|
|   |                                                                                       | Лек                         | Прак | Лаб | СРС |                          |
| 1 | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 0                           | 0    | 0   | 6   | Вопросы для самопроверки |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры студентов                          | 0                           | 0    | 0   | 6   | Вопросы для самопроверки |

|                         |                                                                                                                                             |          |          |          |           |                          |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------|
| 3                       | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                         | 1        | 0        | 0        | 6         | Вопросы для самопроверки |
| 4                       | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 0        | 0        | 0        | 6         | Собеседование            |
| 5                       | Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).                                      | 0        | 0        | 0        | 6         | Вопросы для самопроверки |
| 6                       | 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.                                                                | 0        | 0        | 0        | 6         | вопросы для самопроверки |
| 7                       | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                                                  | 0        | 0        | 0        | 6         | Вопросы для самопроверки |
| 8                       | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                           | 1        | 0        | 0        | 6         | Собеседование            |
| 9                       | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                               | 1        | 0        | 0        | 6         | Вопросы для самопроверки |
| 10                      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                                                 | 1        | 0        | 0        | 6         | Собеседование            |
| 11                      | Физическая культура и профессиональной деятельности.                                                                                        | 0        | 0        | 0        | 7         | Вопросы для самопроверки |
| <b>Итого по таблице</b> |                                                                                                                                             | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>67</b> |                          |

## 5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

*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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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 лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на вопросы самопроверки.

*Тема 6 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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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 лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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 лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на 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.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на вопросы самопроверки.

#### *Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности.*

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. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: самостоятельное изучение темы.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение лекций, просмотр презентаций, подготовка ответов на вопросы самопроверки.

## **6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает самостоятельное освоение лекций в соответствии с рабочей программой дисциплины, а также подготовку к сдаче теоретического зачета, который представлен итоговым тестированием теоретического материала в электронной программе Moodle.

*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 заданий. 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 или в формате вебинара.

Темы дисциплины «Физическая культура и спорт» включают текст лекции, контрольные вопросы для самопроверки, учебные фильмы и другое. Данный курс предлагает также итоговое тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеет 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 и спорт».

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).

**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. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе : Учебники и учебные пособия для вузов [Электронный ресурс] - Москва|Берлин : Директ-Медиа , 2020 - 106 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=572425](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572425)

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ [Электронный ресурс] , 2018 - 76 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Денисенко Вадим Сергеевич. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры [Электронный ресурс] , 2014 - 164 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304119>

2. Замогильнов Алексей Иванович. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] , 2017 - 289 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/581013>

3. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие для студентов вузов [Электронный ресурс] , 2011 - 179 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/148495>

### **8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – <http://www.consultant.ru/>

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

5. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

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

Основное оборудование:

- Компьютеры
  - Вебкамера
  - Джойстик комп. адаптированный беспроводной
  - дискуссионный пульт делегата BOSCH DCN-MICL
  - Клавиатура адаптированная беспров. с большими кнопками и накладкой
  - Коммутатор 2port WS-C2950-24
  - Коммутатор 3 Com 3C17300A-ME
  - Маршрутизатор Cisco1721 10/100 Moduiar Router w/2 WAN
  - Микшерн.пульт 8моно,4стерео
  - Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel
- проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Наушники Creative Tactic 3D Sigma
  - Ноутбук №2 DELL INSPIRON 5423
  - Облачный монитор 23" LG CAV42K
  - Персональный компьютер Q-Business
  - Процессор CRESTRON CP2E
  - Система видеоконференции Polycom HDX 8000-1080
  - Уст-во бесп.питания UPS-3000

Программное обеспечение:

- ESRI ArcReader
- iSpring Suite 6.2 Russian
- Microsoft Office Professional Plus 2010 MAK