



**Религиозная духовная образовательная организация
высшего образования «Заокский университет Церкви
Христиан-Адвентистов Седьмого Дня»**

Кафедра лингвистики и гуманитарно-социальных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И. о. зав. кафедрой лингвистики и
гуманитарно-социальных дисциплин

_____ С.Н. Ширяева

«17» мая 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.09

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:

45.03.02 Лингвистика

(профиль: «Перевод и переводоведение»)

п. Заокский Тульской обл.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль подготовки – «Перевод и переводоведение».

Рабочую программу разработал: мастер спорта, старший преподаватель кафедры педагогического образования Религиозной духовной образовательной организации высшего образования «Заокский университет церкви христиан-адвентистов седьмого дня», Кудашов М.В.

Рецензент:

(должность, ученая степень/звание при наличии, название организации, ФИО, подпись, печать организации – для внешних рецензентов)

Рабочая программа рассмотрена на заседании научно-методического совета кафедры педагогического образования и утверждена.

Протокол № __4__ от «__17__» __мая__ 2023__ г.

Председатель НМС _____
подпись

фамилия, инициалы

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована и одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

1. Термины. Определения. Сокращения.

- ВСР – внеаудиторная самостоятельная работа
- ЗЕТ – зачетная единица (1 ЗЕТ – 36 академических часов)
- ИКТ – информационно-коммуникационные технологии
- УК – универсальные компетенции
- ОПОП – основная образовательная программа
- СМК – система менеджмента качества
- Университет – Религиозная духовная образовательная организация высшего образования «Заокский университет церкви христиан-адвентистов седьмого дня»
- ЭБС – внешние электронные библиотечные системы

2. Цель и задачи освоения программы

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
3. Овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
5. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

3. Нормативные основы разработки программы

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 № 969;
- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным

программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– Учебного плана Университета по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (профиль «Перевод и переводоведение»).

4. Место дисциплины в структуре основных образовательных программ по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», реализуемых в университете

Учебная программа «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части образовательных программ и обязательна для освоения будущими педагогами. Предполагает междисциплинарные связи с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

4. Требования к освоению программы в соответствии с ФГОС 45.03.02 «Лингвистика»

Соотнесение учебного курса с федеральным государственным стандартом по направлению подготовки «Лингвистика» позволяет конкретизировать базовые требования к освоению программы. Ниже приведены компетенции и индикаторы их достижения в соответствии с ее содержанием.

Код и наименование общепрофессиональной компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Знает: <ul style="list-style-type: none"> – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – закономерности функционирования здорового организма, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – принципы распределения физических нагрузок, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; – влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; – нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; – основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ) и способы пропаганды ЗОЖ.

<p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – поддерживать должный уровень физической подготовленности; – грамотно распределять нагрузки; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
<p>УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами поддержки должного уровня физической подготовленности; – здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; – базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

5. Объем и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной деятельности	Всего часов
Лекции	10
Практические или семинарские занятия	62
Из них: занятия в интерактивной форме	62
Объем контактной работы	72

Объем практической подготовки: дисциплина не ориентирована на практическую подготовку	-
Зачет	-
Общая трудоемкость (час.)	72

6. Учебно-тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/ п	Модули, разделы, темы	Распределение по формам обучения					Форма текущего контроля	Практическая подготовка	Формируемые компетенции
		Всего	Аудиторные занятия			В С Р			
			лекции	практические	В интерактивной форме				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
2	Социально-биологические основы физической культуры.	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
6	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы	3	1	2	2	-	Обсуждение на семинаре	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

№ п/ п	Модули, разделы, темы	Распределение по формам обучения					Форма текущего контроля	Практическая подготовка	Формируемые компетенции
		Всего	Аудиторные занятия			В С Р			
			лекции	практические	В интерактивной форме				
	формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.								
7	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	6	1	5	5	-	Обсуждение на семинаре. Тесты по физической подготовленности.	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
8	Спортивные и подвижные игры.	4	1	3	3	-	Тест по функциональной подготовленности. Тесты по спортивно-технической подготовленности.	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
9	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	1	3	3	-	Тест по функциональной подготовленности. Тесты по спортивно-технической подготовленности.	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
10	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	1	3	3	-	Тест по функциональной подготовленности. Тесты по спортивно-технической подготовленности.	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
11	Учебные тренировки Общеспортивная подготовка (ОФП). Легкоатлетическая подготовка. Спортивные игры	36		36	36	-	Контрольное тестирование по ОФП	-	
	Итого:	72	10	62	62	-		-	

7. Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование темы	Интерактивные формы проведения занятий	Длительность (час.)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Семинарское занятие	2
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Семинарское занятие	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Семинарское занятие	2
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Семинарское занятие	2
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Семинарское занятие	2
6	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Семинарское занятие	2
7	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Практические занятия спортом	5
8	Спортивные и подвижные игры.	Практическое занятие физическими упражнениями	3
9	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие физическими упражнениями	3
10	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Практическое занятие физическими упражнениями	3
11	Общепедагогическая подготовка (ОФП). Легкоатлетическая подготовка. Спортивные игры	Учебные тренировки	36
Итого (час.)			62
Процент от общего количества аудиторных занятий (%)			86

8. Основное содержание программы

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

4. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

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

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

6. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности.

Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

7. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.

Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

8. Спортивные и подвижные игры.

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.

Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

10. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

9. Требования к условиям реализации программы

9.1. Общесистемные требования к реализации программы

С целью успешной реализации программы студенты обеспечиваются индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), с использованием ресурсов вуза и ресурсов иных организаций:

- внешние электронные библиотечные системы (далее – ЭБС);
- внутренняя библиотечная система и электронный каталог;
- система электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования;

- Система управления учебным процессом Magellan;
- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов ЭИОС.

9.2. Требования к учебно-методическому обеспечению программы

Учебно-методическое обеспечение программы представляет собой комплект пособий по предмету «Физическая культура и спорт». Организационно-методические материалы (методические рекомендации) позволяют обучающемуся оптимальным образом спланировать и организовать процесс освоения учебного материала. Учебно-методические материалы направлены на усвоение обучающимися содержания программы, а также направлены на проверку и соответствующую оценку сформированности компетенций обучающихся на различных этапах освоения учебного материала. В качестве **основных учебных изданий** используются учебники, учебно-методические пособия:

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Р-н/Д., 2014.
2. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М., 2013.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский [и др.]; ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2014.

4. Физическая культура студента. Учебное пособие для студентов вузов. / Под ред. В. И. Ильинича, М.: Гардарики, 2002

Комплектация фонда основных печатных изданий происходит из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из вышеуказанных изданий, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих программу.

Источники электронной библиотечной системы:

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Шеенко, Е.И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е.И. Шеенко, Р.О. Валькин, Н.Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

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: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

4. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.

6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст : электронный.

7. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата

обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

8. Панов, С.Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие : [16+] / С.Ф. Панов, И.П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 53 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577103> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр.: с. 49 - 50. – ISBN 978-5-88526-972-8. – Текст : электронный.

9. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

10. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций : [16+] / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693> (дата обращения: 25.11.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

11. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 25.11.2020). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

В качестве вспомогательных источников информации используются **интернет-ресурсы** следующих образовательных порталов и сайтов:

1. <http://www.sport-express.ru/> – ежедневная спортивная газета;
2. <http://sport.rbc.ru/> – эксклюзивные новости российского и мирового спорта;
3. <http://sportrules.boom.ru/> – правила спортивных игр;
4. <http://www.strsnger.team.ru> – форум по спортивному туризму;
5. <http://www.hllab.dp.ua> – маршруты, походы, снаряжение, карты, отчеты и др. материалы;
6. <http://www.ktmz.boom.ru> – питание в тур. походах;
7. <http://www.natalie.faki-campus.mipt.ru> – питание в тур. походах;
8. <http://www.romantik.odessa.ua> – зимние спорт. походы;
9. <http://www.veter.tourism.ru> – газета «Вольный Ветер»;
10. <http://www.sport2000a.narod.ru> – ссылки на лучшие сайты мира, посвященные спорту и олимпийским играм;
11. <http://www.tennis-russia> – федерация тенниса России;
12. <http://www.soccer.ru> - футбол.
13. www.volley.ru – федерация волейбола России
14. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный Союз
15. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок
16. www.tssr.ru/ - Федерация спортивного туризма России - Туристско-спортивный союз
17. <http://www.basket.ru/> - Российская Федерация Баскетбола.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 10, Административно-учебный корпус с библиотекой)	Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест: парты, стулья; переносная магнитно-маркерная доска, пианино Yamaha. Мультимедийная система: ноутбук, видеопроектор, звуковой пульт, dvd-плеер, звуковой усилитель, 2 пассивные колонки, радиосистема на 2 радиомикрофона	ОС Microsoft Windows 7 и ОС Microsoft Windows 8 - Microsoft IT Academy, соглашение № ИТА 236 от 04 сентября 2014 года (продлено с 1 декабря 2017 года на 3 года); Свободное ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.
Спортивный зал, (Многофункциональное здание)	Спортивная площадка с полиуретановым покрытием с разметкой для:	

	<ul style="list-style-type: none"> - волейбола 2 разметки - мини-футбола 1 разметка - баскетбола 2 разметки - большого тенниса 1 разметка Гимнастические лестницы 6 шт Турники 6 шт Гимнастические скамейки 5 шт Гимнастический козел 1 шт Гимнастический мостик 1 шт Поролоновые маты 10 шт Батут 1шт Баскетбольные щиты 4 шт Стойки для волейбола 3шт Волейбольные сетки 3 шт Бадминтонные сетки 2 шт Сетка для большого тенниса 1 шт Футбольные ворота 2 шт Сетка для футбольных ворот 2 шт Стол для настольного тенниса 3 шт Сетка для настольного тенниса 2 шт Ракетки для настольного тенниса 4 шт Ракетки для бадминтона 4 шт Ракетки для большого тенниса 10 шт Мячи футбольные 4 шт Мячи волейбольные 6 шт Мячи баскетбольные 4 штуки Площадка для пляжного волейбола 1 шт Велобаза (10 велосипедов) Лыжная база (20 пар) 	
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Компьютерный класс №1, Административно-учебный корпус с библиотекой)</p>	<p>Компьютерная мебель на 14 посадочных мест: компьютерные столы, стулья; системный блок в сборе PENTIUM-IV с выходом в Интернет (14 шт.), монитор (14 шт.), мышь (14 шт.), клавиатура (14 шт.), гарнитура (12 шт.); переносной видеопроектор, колонки, магнитно-маркерная доска</p>	<p>ОС Microsoft Windows 7 и ОС Microsoft Windows 8 - Microsoft IT Academy, соглашение № ITA 236 от 04 сентября 2014 года (продлено с 1 декабря 2017 года на 3 года); Свободное ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд. 44, Административно-учебный корпус с библиотекой)</p>	<p>Мебель для профилактического обслуживания учебного оборудования, стеллажи для его хранения</p>	

9.4. Квалификация педагогических работников

Квалификация преподавателей должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования".

9.5. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся

Качество образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе определяется в рамках системы внутренней системы качества – СМК (система менеджмента качества) и на основании применения оценочных средств, включенных в программу и прошедших соответствующую экспертизу работников вуза, профиль деятельности которых соответствует профилю дисциплины «Физическая культура и спорт».