

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт приоритетных технологий

Кафедра физического воспитания и оздоровительных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование

дисциплины (модуля): **Физическая культура и спорт**

Уровень ОПОП: Специалитет

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: Безопасность компьютерных систем и сетей (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 2024 - 2030 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.01 Компьютерная безопасность (приказ № 1459 от 26.11.2020 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 26.05.2023 г., протокол № 9)

Разработчики:

Жегалова М. Н., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 08 от 30.08.2023 года

Зав. кафедрой



Жегалова М. Н.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - содействие развитию личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к осуществлению социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности к подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение методикой формирования комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

- УК-7 основные средства и методы физического воспитания

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Студент должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	34	34
Лекции	34	34
Самостоятельная работа (всего)	38	38
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины: Лекции (34 ч.)

Первый семестр. (34 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину "Физическая культура и спорт" (2 ч.)

Цель освоения дисциплины, задачи, компетенции, сформированные в результате освоения дисциплины.

Тема 2. Особенности реализации дисциплины "Прикладная физическая культура" (2 ч.)

Цель освоения дисциплины, задачи, компетенции, сформированные в результате освоения дисциплины.

Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 1) (2 ч.)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Потребности в физической культуре. Система мотивов в физической культуре. Ценностные ориентации в физической культуре.

Тема 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (часть 2) (2 ч.)

Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Тема 5. Физическая культура личности студента (2 ч.)

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

Тема 6. Спорт. Классификация видов спорта (2 ч.)

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.

Тема 7. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений (2 ч.)

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. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 8. Студенческий спорт в ВолГУ (2 ч.)

Студенческий спорт, виды спорта, культивируемые в ВолГУ, Центр «Спортивный УНИВЕР», секции Центра «Спортивный УНИВЕР».

Тема 9. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений (2 ч.)

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

Тема 10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.)

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Тема 11. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и

Тема 12. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте (2 ч.)

Восстановительные процессы при мышечной деятельности.

Тема 13. Основы здорового образа жизни (2 ч.)

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая двигательная активность. Личная гигиена.

Тема 14. Профилактика вредных привычек (2 ч.)

Вредные привычки, их определение; влияние вредных привычек на здоровье, профилактика вредных привычек.

Тема 15. Основы рационального питания (2 ч.)

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (2 ч.)

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.

Тема 17. Контрольное тестирование (2 ч.)

Форма измерения знаний обучающихся по лекционному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт».

6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине

Первый семестр (38 ч.)

Вид СРС: Выполнение практических комплексов физических упражнений (38 ч.)

Тематика заданий СРС:

Студенты основной и подготовительной медицинских групп на выбор:

1. Выполняют практические комплексы физических упражнений, размещенных в СДО Moodle ВолГУ. Отчетность по модулям.
2. Регулярно посещают физкультурно-спортивные центры г. Волгограда с последующим предоставлением документа, подтверждающего факт посещения с указанием количества занятий (часов).
3. Посещают секции центра "Спортивный УНИВЕР" ВолГУ.

Студенты специальной медицинской группы (подгруппа А) регистрируются в мобильном приложении «Человек идущий», которое в реальном времени ведет подсчет шагов каждого участника и еженедельно предоставляют информацию о количестве пройденных шагов своему преподавателю на потоке, по расписанию, установленному преподавателем.

Студенты специальной медицинской группы (подгруппа Б), имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, освобождаются от выполнения самостоятельных практических занятий физической культурой.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы

8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Сформированные глубокие знания о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Сформированное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Успешное и систематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Базовый уровень:

Необходимые знания о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Сформированные представления теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни.

Несистематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Отсутствие знаний о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Отсутствие необходимых умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

Отсутствие навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	91 и более
Базовый	зачтено	71 – 90
Пороговый	зачтено	60 – 70
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
--------	------------

Зачтено	Обучающийся демонстрирует: достаточные знания в объеме рабочей программы по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильно изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины; усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по дисциплине; работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: фрагментарные знания в рамках изучаемой дисциплины; знания отдельных литературных источников, рекомендованных рабочей программой по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на занятиях или отказ от ответа, низкий уровень культуры исполнения заданий.

8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

- УК-7 основные средства и методы физического воспитания

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Вопросы, задания:

1. Раскрыть понятия "физическая культура", "спорт", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическое упражнение"
2. Перечислить составляющие здорового образа жизни
3. Средства и методы физической культуры

Студент должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Задания:

1. Составить комплекс физических упражнений в различных видах производственной гимнастики
2. Развивать физические качества (сила, ловкость, быстрота) средствами и методами физической культуры
3. Использовать средства физической культуры для повышения эффективности учебного труда

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями

Задания:

1. Выполнять правила здорового образа жизни
2. Соблюдать правила личной и общественной гигиены
3. Целенаправленная, сознательная работа над собой в целях физического самосовершенствования

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет)

1. Физическая культура это: а) органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область; б) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся; в) комплексное медицинское обследование в целях воздействия на организм физических нагрузок
2. Физическое развитие это: а) результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности; б) совокупность тренировок, использующих упражнения неспецифического характера для данного вида спорта; в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)
3. Утомление это? а) функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности; б) состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека; в) состояние, выражающееся в безразличии, безучастности, в отрешенном отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления какой-либо деятельности
4. Что такое биологические ритмы в физической культуре? а) периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений; б) регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий; в) комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве
5. Биологические ритмы бывают: а) ночные и дневные; б) ранние и поздние; в) эндогенные и экзогенные.
6. Белки, поступающие с едой, делятся на две группы: а) органические и синтезированные; б) полноценные и неполноценные; в) натуральные и искусственные.
7. Определение понятия «здоровье»? а) состояние организма, выраженное в нарушении нормальной жизнедеятельности; б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни; в) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
8. Физическое самовоспитание это: а) сознательная и целенаправленная работа личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств; б) процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности; в) сознательная, планомерная деятельность человека, направленная на самосовершенствование свойств своей личности, которые соответствуют требованиям общества и своей личной программы.
9. Один из основных методов физического воспитания? а) вспомогательный; б) соревновательный; в) индивидуальный.
10. Средства физического воспитания это? а) самоконтроль, учение, труд, игра; б) общественная жизнь, искусство; в) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы .

11. Спортивные соревнования это: а) одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы; б) одна из форм социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья; в) одна из форм всестороннего физического и специального развития.

12. Укажите важный показатель спортивного мастерства? а) активность тактических действий спортсмена ; б) вариативность тактических действий спортсмена; в) активность технических действий спортсмена.

13. Цель оперативного контроля спортсмена? а) оценка оперативных состояний, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований; б) оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности; в) оценка текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий или соревновательных микроциклов.

14. Профессионально-прикладная физическая подготовка это: а) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья человека; б) составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности; в) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности .

15. Производственная физическая культура это: а) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности; б) система, направленная на сохранение и укрепление здоровья; в) динамический процесс роста физических способностей в определенном периоде.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя:

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине;

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, - для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

Оценка качества освоения образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и государственную итоговую аттестацию выпускников.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести:

Форма текущего контроля: Контрольная работа

контрольные работы применяются для оценки знаний, умений, навыков по дисциплине или ее части. Контрольная работа, как правило, состоит из небольшого количества средних по трудности вопросов, задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа. Может занимать часть или полное учебное занятие с разбором правильных решений на следующем занятии.

Форма текущего контроля: Устный опрос, собеседование

устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной. Процедуры направлены на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Форма текущего контроля: Письменные задания или лабораторные работы

письменные задания являются формой оценки знаний и предполагают подготовка письменного ответа, решение специализированной задачи, выполнение теста. являются формами контроля и средствами применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании компетенций. Тест является простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний, умений и навыков, в некоторых случаях – даже формирование определенных компетенций.

К формам промежуточного контроля можно отнести:

Форма промежуточной аттестации: Зачет

зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине, практики, готовности к практической деятельности.

Методика формирования результирующей оценки:

Первый семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 30 баллов

2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 40 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич Теория и история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 216 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Бишаева А.А. Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 379 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/944084>
3. Буддашева О. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - ШГПУ, 2021. - 96 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/196837>
4. Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2022. - 424 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/941736>
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 239 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936273>

9.2 Дополнительная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 239 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936273>
2. Германов Геннадий Николаевич Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2021. - 224 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472703>
3. Иванков Чингис Тагирович Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2019. - 103 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/445290>
4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 184 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942994>
5. Морщинина Д.В., Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 132 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936587>
6. Эммерт Мария Сергеевна Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2022. - 110 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>
7. Письменский Иван Андреевич Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2021. - 450 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469114>
8. Ульянов, Д. А. Физическая культура личности студента: учебное - [Изд-во ВолГУ], 2019. - 74 с.

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://elibrary.ru> - Научная библиотека
2. <http://kzgz.narod.ru/> - журнал Культура здоровой жизни
3. <http://www.afkonline.ru/biblio.html/> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура

4. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. <http://www.basket.ru> - сайт Федерации баскетбола России
6. <http://www.fismag.ru> - журнал Физкультура и спорт
7. <http://www.rusathletics.com> - сайт Федерации легкой атлетики России
8. <http://www.rusfootball.info> - сайт футбола России
9. <http://www.russwimming.ru/> - сайт Федерации плавания России
10. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
11. <http://www.volley.ru/> - сайт Федерации волейбола России
12. <https://m.volsu.ru> - ЭИОС ВолГУ

10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального учебного плана (при необходимости), изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

- индивидуальные консультации преподавателя;
- максимально полная презентация содержания дисциплины в ЭИОС (в частности, полнотекстовые лекции, презентации, аудиоматериалы, тексты для перевода и анализа и т.п.).

11. Перечень информационных технологий

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации; электронные учебники и обучающие компьютерные программы. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам.

11.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Microsoft Windows 10 PRO. Номер лицензии: 65946188
2. Microsoft Office профессиональный 2016. Номер лицензии: нет. Номер договора 31604241628.2016 от 21.11.2016 г.
3. Kaspersky Endpoint Security. Номер лицензии: 280E-201102-083042-350-950
4. 7-zip-открытая лицензия
5. Adobe Acrobat Reader – открытая лицензия

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы

(обновление выполняется еженедельно)

Название	Краткое описание	URL-ссылка
Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	http://elibrary.ru/
ЭБС "Лань"	Электронно-библиотечная система	https://e.lanbook.com/
ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система	https://znanium.com/

ЭБС BOOK.ru	Электронно-библиотечная система	https://www.book.ru/
ЭБС Юрайт	Электронно-библиотечная система	https://www.biblio-online.ru/
Scopus	Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства.	http://www.scopus.com/
Web of Science	Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.	https://apps.webofknowledge.com/
КонсультантПлюс	Информационно-справочная система	http://www.consultant.ru/
Гарант	Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации	http://www.garant.ru/
Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова		http://library.volsu.ru/

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа представляют собой специальные помещения, в состав которых входят специализированная мебель и технические средства обучения.

Специализированная мебель:

Парта со скамьей- 106 шт.

Учебные места - 260 шт.

Рабочее место преподавателя (стол и стул) – 3 шт.

Доска аудиторная-1 шт.

Учебно-наглядные презентационные материалы, демонстрируемые с помощью мультимедийного оборудования по дисциплине.

Технические средства обучения:

Компьютерный комплекс кафедры мультимедийной -1 шт.

Мультимедийная кафедра -1 шт.

Мультимедийный проектор (EIKI EK DLP Projector EK-625U) -1 шт.

Интерактивная доска-1 шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС ВолГУ.