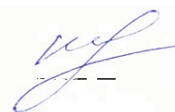


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич
Должность: Заведующий кафедрой хореографии
Дата подписания: 26.06.2024 г. 13:55
Уникальный программный ключ:
556ac330a007d1546f3d1adac07c076912a7e436

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**
Факультет народной культуры
Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ
зав. кафедрой хореографии

 В.Н. Карпенко

17.06.2024 г. Пр №11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Направления подготовки (профиль): 51.03.02 Народная художественная культура (Руководство хореографическим любительским коллективом)

Форма обучения – очная, заочная

Краснодар
2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура в 1 семестре.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02–Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2017 г. № 1178 и основной образовательной программой.

Рецензенты:

Заслуженный работник культуры РФ
Доцент

И.А. Карпенко

Заслуженная артистка республики Адыгея,
Главный балетмейстер
Государственного академического
Кубанского казачьего хора

Е.Н. Арефьева

Составитель: В.Н. Карпенко, кандидат пед. наук, профессор

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «17» июня 2024 года, протокол № 11

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО КГИК «18» июня, 2024 г. протокол № 10.

Содержание

1. Цели и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии.....	11
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
6.1. Контроль освоения дисциплины.....	11
6.2. Оценочные средства.....	12
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	14
7.1. Основная литература	14
7.2. Дополнительная литература	14
7.3. Периодические издания	14
7.4. Интернет-ресурсы.....	15
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.....	15
7.6. Программное обеспечение	15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	15
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля).....	17

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать	научно-биологические и практические основы	определять индивидуальные	опытом рациональной организации и

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.	режимы физической нагрузки контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией	проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития
--	--	---	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	СР	
1.	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	1-16	16		56	Контрольный урок
2	Итого:			16		56	Зачет
4	Всего					72	

По заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

				Л	Кон троль	СР	
1	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	1-16	6		66	Контрольный урок
2	Итого:			6		66	
	Всего:			72			Зачет

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

По очной форме обучения

№№ темы	Название раздела	Вс его час ов	Количество часов			Формир уем ые ком пе тенц ии
			Лекц ии	практ ическ ие	Самостоятел ьная работа	
1	2	3			4	
1 семес тр						
РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками						
	<u>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u> Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5. Основные положения организации 	9	2		7	УК-7

	физического воспитания в высшем учебном заведении.					
	<p><u>Лекции 2. Социально-биологический основы физической культуры</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 	9	2		7	УК-7
	<p><u>Лекции 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 5. Критерии эффективности здорового образа жизни. 	9	2		7	УК-7
	<p><u>Лекция 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и 	9	2		7	УК-7

	<p>задачи.</p> <p>3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.</p> <p>4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>					
	<p><u>Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u> <u>Вопросы:</u></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>3. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>4. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	9	2		7	УК-7
	<p><u>Лекция 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u> <u>Вопросы:</u></p> <p>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</p> <p>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</p>	9	2		7	УК-7

	4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.					
	<u>Лекция 7. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u> <u>Вопросы:</u> 1. Основные положения теории обучения 2. Принципы обучения 3. Средства и методы обучения 1. Двигательные умения и навыки	9	2		7	УК-7
	<u>Лекция 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u> <u>Вопросы:</u> 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Врачебный контроль, его содержание. 3. Педагогический контроль, его содержание. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. 5. 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.	9	2		7	УК-7
Вид итогового контроля (зачет)						
Итого:			16		56	
ВСЕГО:		72				

По заочной форме обучения

№№ темы	Название раздела	Вс его часов	Количество часов			Формир уемые компетенции
			Лекц ии	практ ическ	Самостоятел ьная работа	

1	2	3			4	
				ие		
1	2	3			4	
	<p><u>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 	24	2		22	УК-7
	<p><u>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры</u></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. 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. 	24	2		22	УК-7
	<p><u>Лекция 3. Основы здорового образа жизни студента.</u></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры 	24	2		22	УК-7

	<p>студента и его образа жизни.</p> <p>2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>					
	Вид итогового контроля - зачет					
	Всего:	72	6		66	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Вид учебной работы:

5.1. Лекции

Образовательные технологии:

5.1.1. – Положительное изложение учебного материала.

5.1.2. – Использование интерактивных медиа-технологий, в том числе посредством выведение на экран содержательно значимого содержания знаний по дидактическим единицам дисциплины;

5.1.3. – Активизация внимания обучающихся посредством проблематизации излагаемого учебного материала;

5.1.4. – Контроль за качеством усвоения лекционного материала посредством использования метода группового экспресс-опроса (по завершению изложения отдельных разделов темы лекции и темы лекции в целом).

5.1.5. – Осуществление текущего контроля за осуществлением студентами конспектирования материала излагаемой темы лекции.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- *устный опрос*
- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.
- *Промежуточный контроль* в форме зачета (1 семестр)

6.2. Оценочные средства

6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций)(не предусмотрено)

6.2.2 Контрольные вопросы, опросы для проведения текущего контроля

1. Современное состояние физической культуры и спорта
2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
3. Ценности физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
5. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
13. Специальная физическая подготовка
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий.
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин
20. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
21. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
22. Гигиена самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи
25. Универсиады и Олимпийские игры.
26. Возможные формы организации тренировки в вузе.
27. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся
28. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
29. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
31. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

32. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
33. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов
34. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика
35. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов

6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека.
2. Физическая культура и спорт в сессионный период.
3. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.
4. Влияние занятий физической культуры на состояние здоровья студентов различных специальностей.
5. История развития физической культуры и спорта
6. Организация и проведение занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
7. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
8. Физическая культура и геронтология.
9. Олимпийское воспитание.
10. Национальные игры как средство двигательной активности.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине

1. Перечислите основные факторы внешней среды, влияющие на организм человека. Охарактеризуйте каждую группу факторов внешней среды.
2. Костная система человека. Состав и основные функции.
3. Мышечная система человека. Состав и функции.
4. Типы мышц и их функции.
5. Функции скелетных мышц и механизм их сокращения.
6. Назовите функции центральной и периферической нервной системы.
7. Сердечно - сосудистая система человека. Состав и функции.
8. Дыхательная система человека. Состав и функции.
9. Основные параметры, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Эндокринная система человека. Состав и функции.
11. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
14. Организационные основы занятий физическими упражнениями.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.
17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
19. Контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

6.2.5. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Москва.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар: КГИК, 2016. - 175 с.
3. Григорович Е.С. Физическая культура: Учебное пособие/ Е.С. Григорович.- Минск: Высшая школа, 2014. 350 с.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье: Учебно-методическое пособие/ И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с.
5. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. [для бакалавров] / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов ; [ред. И.В. Пирогова]. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. - 298 с. - (Высш. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-3270-5 : 1201.00.

7.2. Дополнительная литература:

1. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.В. Серженко, - Волгоград: Волгоградский ГАУ, - 2015. – 76 с.
2. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов, - Красноярск: Сибирский федеральный университет, - 2014. – 220.
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
5. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Высшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
6. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 : защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров ; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.

7.3. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

7.4. Интернет-ресурсы

4. <http://news.sportbox.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. <http://sport-men.ru/>
7. http://bibl.kfmesj.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

Рефераты

Реферат (от лат. *referre*—«сообщать»)—это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем данной группы.

Объем реферата должен быть не менее 15-20 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

7.6. Программное обеспечение

- MSWindows 10
- MSofficeprof 2007
- Astralinux 1.6
- P7-Офис
- Libreoffice
- Kaspersky Enpondsecurity 11
- Sky DNS
- Adobe Photoshop CS3
- Adobe illustrator CS3
- Adobe indesign CS3
- Adobe Photoshop CS6
- Adobe master collection CS 6
- Adobe creative cloud

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Преподавание дисциплины в вузе обеспечено наличием аудиторий (в том числе оборудованных проекционной техникой) для всех видов занятий.

Все аудитории подключены к локальной сети вуза и имеют выход в интернет, в наличии стационарное мультимедийное оборудование (проектор+ экран) в аудитории 240.

Обучающиеся пользуются

- вузовской библиотекой с электронным читальным залом;

- учебниками и учебными пособиями;
- аудио и видео материалами.

Все помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

**9. Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

