Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____Титов С.И.
«25» июня 2021г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Программа учебной дисциплины модуля
Здоровья и безопасности жизнедеятельности
основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.02 Психолого- педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
«Практическая психология»
(заочная форма обучения)

Составитель: Валкина Н.В.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол №6 от 22 июня 2021 г.

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам Блока 1 модуля Здоровья и безопасности жизнедеятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого- педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Практическая психология» заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-5 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике, а также в профессиональной педагогической деятельности; также необходимо овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина). В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.1.** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение	**ОР 1.** Знает о положительном воздействии оздоровительных систем физического		

физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	**ОР 2.** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта	**ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.	
УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		**ОР 4.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц	**ОР 5.** Владеет необходимой терминологией для проведения комплексов упражнений
УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в		**ОР 6.** Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта	**ОР 7.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

области физической культуры личности.			

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

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах в виде аудиторных часов (лекции) и интенсивной самостоятельной подготовки. Учебная дисциплина заканчивается зачетом на 3 курсе в зимнюю сессию.

Курс	Сессия	Форма отчетности	Распределение часов		
			Лекции, час	Самостоятельная работа, час	**Всего**
1	Зимняя		2	130	**132**
2	Зимняя		2	126	**128**
3	Зимняя	Зачет (6 часов)	2	60	**68**
Итого:					**328**

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
1 курс				
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды двигательной активности на занятиях физической культурой и спортом в высшем учебном заведении: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).	2	-	-	130
2 курс				
Раздел 2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической	2	-	-	126

культурой и спортом.				
3 курс				
Раздел 3. Двигательно-координационные качества и основы их развития и совершенствования (определения, основные понятия, средства развития, методические подходы и методы развития и совершенствования).	2	-	-	60
ИТОГО:	**6**	**-**	**-**	**316**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды двигательной активности на занятиях физической культурой и спортом в высшем учебном заведении: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

В рамках данного раздела рассматриваются вопросы техники безопасности в процессе занятий, так как занятия физической культурой и спортом всегда связаны с повышенным риском травматизма. Правила техники безопасности направлены на минимализацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Также в рамках данного раздела изучается теоретическая часть и даются практические рекомендации по основным разделам: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон). Изучается техника выполнения двигательных действий соответствующего раздела, правила спортивных игр, студенты изучают теорию основных технических элементов спортивных игр; даются рекомендации по оптимальной дозировке физических упражнений в соответствии с полом, возрастом, состояние здоровья, уровнем физического развития и уровнем физической подготовленности занимающихся. Студенты изучают структуру занятия по физической культуре и спорту, обучаются методике проведения и самоконтролю в процессе занятий.

Раздел 2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В рамках данного раздела рассматриваются темы: физическая культура и спорт как составляющие общей культуры общества, рассматриваются общие понятия теории физической культуры и спорта (физическая культура, физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения, психофизическая подготовленность, двигательная активность). Также здесь рассматривается физическая культура личности, ее характеристики, компоненты, уровни проявления физической культуры личности, ценности физической культуры (общественные и личные), потребность личности в физической культуре и как следствие система мотивов, побуждающих студента заниматься двигательной активностью регулярно и самостоятельно. Здесь рассматриваются вопросы мотивации и целенаправленности самостоятельных занятий, формы, содержание и организация самостоятельных занятий, возрастные особенности содержания занятий, особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий с учетом возрастных категорий, взаимосвязь между

интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, гигиена самостоятельных занятий, самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 3. Двигательно-координационные качества и основы их развития и совершенствования.

В рамках данного раздела студентами изучаются определения, основные понятия, средства развития, методические подходы и методы развития и совершенствования двигательно-координационных качеств таких как гибкость, подвижность, сила, ловкость, равновесие, ритмичность, пластичность.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, проведение комплекса физических упражнений группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме записи лекционного материала, выполнения тестовых заданий по темам лекций в соответствии с разделами учебной программы по дисциплине, в форме письменных проверочных работ, составление и запись конспекта комплекса физических упражнений для разминки.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовка к презентации
- подготовка к защите реферата
- составление и запись конспекта физических упражнений.

Темы рефератов

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

5. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
6. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Физическая культура и спорт в Ульяновске.
9. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая с биологическая система.
13. Плавание. Техника плавания различными способами.
14. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
15. Общая физическая подготовка.
16. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
17. Волейбол. Основные технические элементы волейбола. Техника различных способов подачи мяча. Техника приема мяча.
18. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
19. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
20. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах. Техника различных видов торможения на лыжах.
21. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
22. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
23. Баскетбол. Правила игры. Основные технические приемы игры.
24. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
25. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
26. Гимнастика. Строевые упражнения. Техника гимнастических упражнений.
27. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
28. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
29. Оздоровительная аэробика. Структура занятия. Техника базовых шагов.
30. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.

Темы презентаций

1. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
3. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).
4. История развития оздоровительной аэробики в России.
5. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
6. Виды оздоровительной аэробики.
7. Интересные факты о спорте.
8. Интересные факты о хоккее.
9. Растяжка в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Керлинг. История развития.
11. Айкидо.

12. Стрельба.
13. Влияние физических упражнений на здоровье и настроение.
14. Конный спорт.
15. Большой теннис.
16. Йога и ее влияние на здоровье занимающихся.
17. Виды йоги.
18. Вымышленные виды спорта.
19. Фигурное катание.
20. Необычные виды спорта.
21. История развития легкой атлетики в Ульяновской области.
22. Лечебная физическая культура.
23. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
24. Применение средств физической культуры в процессе реабилитации спортсменов после травм и операций.
25. Техника безопасности на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях.

Индивидуальные задания

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (написать конспект) для разминки перед основной частью занятия. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений и включать физические упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. Упражнения данного комплекса должны соответствовать основным принципам оздоровительных нагрузок:

- выбор физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
- оптимальная дозировка физических упражнений для постепенного увеличения нагрузки;
- систематическое чередование и дополнение комплекса физических упражнений;
- параметры физической нагрузки должны соответствовать текущему состоянию студента и соответствовать естественному двигательному ритму.

Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление частоты сердечных сокращений.

Задание 2. Составить комплекс гимнастических упражнений (написать конспект комплекса упражнений), направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и спины, способствующих укреплению мышечного корсета. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений с использование инвентаря (гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, маты).

Силовая работа выполняется из различных исходных положений стоя, сидя и лежа, от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.

В заключительной части комплекса используются упражнения, способствующие постепенному снижению частоты сердечных сокращений до уровня близкого к состоянию покоя, а также обменных процессов организма. В данной части занятия должны быть представлены упражнения на растяжку различных групп мышц, выполняемых из различных исходных положений, в медленном темпе, с фиксацией поз и последующим расслаблением. Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление организма после нагрузки.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.

4. Вавилов В.В. Правила организации соревнований по гиревому спорту / В.В. Вавилов. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 44 с.

5. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах / А.Н. Илькин, Д.Н. Немытов, Ю.С. Антонов. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 63с.

6. Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе: учебно-методическое пособие / С.Н. Ключникова, А.П. Зверев, Н.В. Гущина. - Ульяновск: УлГПУ, 2013. - 29с.

7. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина.: УлГПУ, 2017. – 137 с.

8. Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие / А.И. Ушников, С.Н. Ключникова, В.В. Кондратьев. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 162 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: составление и проведение комплекса физических упражнений в группе, выполнение контрольных нормативов, посещение учебных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	**ОР 1.** Знает о положительном

	ОС-1 Реферат ОС-2 Презентация ОС-3 Конспект комплекса физических упражнений ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях	воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. **ОР 2.** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта. **ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОР 4.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. **ОР 6.** Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта. **ОР 7.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
	Оценочные средства для промежуточной аттестации ОС-5 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого инвентаря, а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

ОС-5 Зачет

Критерии оценивания по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
(элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год	Максимальное количество баллов за учебный год
1.	Посещение аудиторных занятий	40	40
2.	Защита реферата	20	20

3.	Представление презентации	20	20
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
Всего:		**100**	**100**

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом аудиторных занятий

№	Баллы	% посещения занятий
1	**40**	100
2	**30**	75
3	**20**	50
4	**10**	25

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (болезнь).

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в **спортивно-массовых мероприятиях**

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	**10**
2.	Выступление в составе сборных команд университета	**10**

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся) суммируется количество баллов зачет выставляется в зимнюю сессию 3 курса обучения согласно принятому Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	**Баллы**
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, последовательно, логично, схематично фиксировать основные определения, положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5-10 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: Учебное пособие. - 2; испр. и доп. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с. [Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=928393]
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Дополнительная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий: Словарь. Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=920495
2. Чертов, Н. В.Физическаякультура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физической культура и спорт	http://window.edu.ru/admin/login	Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физической культура и спорт	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	http://www.libsport.ru/	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	http://www.teoriya.ru/journals/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической	Свободный доступ

			культуры»	
5.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.org/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ