

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»
Кафедра общеобразовательных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А. Евсиков

/Евсиков А.А./

подпись

Фамилия И.О.

« 12 » 09 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код и наименование направления подготовки (специальности)

Уровень высшего образования

бакалавриат

бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) программы (специализация)

«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2019

Преподаватель (преподаватели):
Ардашева М.Е., доцент, к.п.н., кафедра общеобразовательных дисциплин
Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, кафедра; подпись



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) высшего образования
09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин
(название кафедры)

Протокол заседания №3 от «11» 04 2019 г.

Заведующий кафедрой  Сытин А.Н.
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой информационных технологий
Нурматова Е.В.


(Фамилия И.О., подпись)

«23» апреля 2019 г.

Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)	4
3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).....	5
5 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий	5
7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)	8
8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения.....	8
9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	8
Вопросы к зачету (баскетбол)	10
10 Ресурсное обеспечение	14
11 Язык преподавания	15

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является развитие 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.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)

–

3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в состав дисциплин базовой части блока дисциплин ОПОП ВО. Выполняется в I-VI семестрах I-III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура»). Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. В ходе освоения курса «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предполагается формирование компетенции ОК-8.

4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<i>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, I уровень (пороговый)</i>	<p><i>Знать</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные средства и методы физического воспитания <p><i>Уметь</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <p><i>Владеть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:

328 часов – практические занятия (66 часа – I-IV семестры, 32 часа – V-VI семестры).

_____ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

Вид мероприятия промежуточной аттестации -зачет,

6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:										
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ¹								Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.
I семестр												
Тема 1. Общая физическая подготовка				66					66			66
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого				66					66			66
II семестр												
Тема 2. Баскетбол: «азбука» баскетбола и элементы техники				66					66			66
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого				66					66			66
III семестр												
Тема 3. Волейбол: «азбука» волейбола и основы техники				66					66			66
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого				66					66			66
IV семестр												
Тема 4. Элементы единоборств				66					66			66

Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого			66						66			66
V семестр												
Тема 5. Практика физической культуры: индивидуальное развитие			32						32			32
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого			32						32			32
VI семестр												
Тема 6. Практика физической культуры: командная игра			32						32			32
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X		
Итого			32						32			32

7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Методические указания к практическим занятиям

Основные направления практических занятий:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Изучение строевых упражнений
3. Физкультура и спорт: общее и различия
4. Акробатика
5. Приемы и методы индивидуальных занятий физкультурой и спортом
6. Командные спортивные игры
7. Изучение основ баскетбола
8. Изучение основ волейбола
9. Изучение основ самбо
10. Нормы ГТО и подготовка к их сдаче

8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

Перечень обязательных видов учебной работы студента:

- активная работа на практических занятиях;
- сдача нормативов;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя;
- подготовка и сдача зачетов.

9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

- **Перечень компетенций** выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полная карта компетенции ОК-8 приведена в документе «Матрица формирования компетенций» по направлению бакалавриат 09.03.01 Информатика и вычислительная техника».

- **Описание шкал оценивания**

Балльно-рейтинговая система дает возможность оценивать в баллах, набранных студентами на основе учета выполнения различных видов учебной нагрузки приобретаемые в ходе изучения дисциплины знания, умения, навыки. При этом осуществляется разделение учебной дисциплины на отдельные логически завершённые блоки (модули) и проведение по ним в соответствии с графиком контрольных мероприятий. Итоговой формой контроля освоения данной дисциплины является зачет. Максимальное количество баллов, которые студент может набрать за семестр – 100 баллов.

Если студент набрал в течение семестра от 70 до 100 баллов, то он получает автоматическую оценку «зачтено». Если студент не набрал минимального числа баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдает зачет.

1. От 0 до 33 баллов – посещаемость:
 - 0 – отсутствие;
 - 1 – посещение одного практического занятия.
2. От 0 до 33 баллов – работа на практических занятиях:
 - 0 – отсутствие работы на практическом занятии;
 - От 0 до 1 – степень и качество выполнения практических заданий;
3. Спортивные мероприятия:
 - От 0 до 10 баллов – участие в спортивных мероприятиях;
 - От 0 до 24 баллов – призовые места.

- **Критерии и процедуры оценивания** результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	Уровень освоения компетенции	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ШКАЛА оценивания					ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
		1	2	3	4	5	
Код З (ОК-8) <i>Знать:</i> основные средства и методы физического воспитания.	I - пороговый	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания	<i>Устное собеседование</i>
Код У (ОК-8) <i>Уметь:</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	I - пороговый	Отсутствия умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	<i>Выполнение практических заданий</i>
Код В (ОК-8) <i>Владеть:</i> методами и средствами	I - пороговый	Отсутствия владения	Демонстрирует низкий уровень владения,	Демонстрирует частичные владения	Владеет базовыми приемами.	Демонстрирует владения на высоком уровне.	<i>Выполнение практических</i>

физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			допуская грубые ошибки.	без грубых ошибок.			заданий
--	--	--	-------------------------	--------------------	--	--	---------

- **Типовые контрольные задания** или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Физическое развитие. Физическое совершенство. Система физического воспитания.
4. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
6. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
7. Обмен веществ и энергии как основа жизнедеятельности организма человека.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Функциональная активность человека как фактор физической культуры.
10. Средства физической культуры. Системы физических упражнений.
11. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.
12. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
13. Режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
14. Закаливание организма. Рациональное питание.
15. Вредные привычки и их профилактика.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Состояние здоровья населения России. Здоровье студенчества.
18. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Средства и методы развития физических качеств.
21. Нормы организации физического воспитания.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. ГТО в современном мире. Нормативы VI ступень.
24. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол.
25. Краткая характеристика некоторых видов спорта: плавание, футбол, теннис.
26. Краткая характеристика некоторых видов спорта: бадминтон, легкая атлетика.
27. Краткая характеристика некоторых видов спорта: самбо, дзюдо, карате.
28. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
29. Олимпийские игры: история, основные принципы олимпийского движения.
- 30. Самоконтроль. Педагогический контроль. Врачебный контроль**

Вопросы к зачету (баскетбол)

1. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Исторические сведения о возникновении баскетбола и этапы развития игры в России.
3. Основные функциональные системы организма.
4. Классификация техники игры в баскетбол.

5. Внешняя среда. Природные, социальные и экологические факторы и здоровье человека.
6. Техника перемещений в баскетболе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Техника владения мячом (разновидность ведения мяча)
9. Утомление при физической и умственной работе.
10. Техника владения мячом (разновидность ловли мяча).
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Техника владения мячом (разновидность бросков).
13. Гипокинезия и гиподинамия. Их влияние на организм человека и отдельные его системы.
14. Техника владения мячом (разновидность передач мяча).
15. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость организма к физической и умственной деятельности.
16. Техника овладения мячом и противодействия.
17. Регуляция деятельности организма человека.
18. Классификация тактики игры.
19. Закономерности совершенствования деятельности отдельных систем организма под воздействием физической культуры.
20. Тактика нападения
21. Понятие о стрессе. Влияния на организм и меры борьбы с ним.
22. Тактика защиты
23. Понятие «норма» и «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
24. Функции игроков.
25. Деятельность человека, направленная на сохранение своего здоровья.
26. Правила игры №№ 1,2.
27. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
28. Правила игры №№ 3,4.
29. Виды контроля и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Правила игры №№ 5,6.
31. Методы оценки физического развития.
32. Правила игры №№ 7,8.
33. Физическая активность – метод улучшения здоровья, способ первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, избыточного веса и др.
34. Организация и проведение соревнований.
35. Качество жизни, основные факторы, составляющие это понятие.
36. Выносливость как физическое качество. Средства и методы ее развития.
37. Как Вы понимаете определение «здоровый образ жизни»?
38. Гибкость и сила как физические качества.
39. Основные причины нарушения здоровья.
40. Быстрота и координация как физические качества

– Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системы оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
	Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14.0	14,3
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
	<i>Женщины</i>				
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4

Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3
--	---	---	---	---	---

Для сдачи контрольных нормативов по баскетболу (1, 2 курс)

Общезначительная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Челночный бег 10*10 (сек)	26	27	28,5	28	30	31
2	Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	190	180	170
3	Метание б/б мяча	20	18	16	14	12	10
4	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	10	9	8	6	5	4

Специальная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Ведение б/б мяча.	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Штрафные броски (10 раз).	7	6	5	5	5	4
3	Броски в движении после двух шагов.	9	8	7	8	7	6

Для сдачи контрольных нормативов по баскетболу (3,4 курс)

Общезначительная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Челночный бег 10*10 (сек)	26	27	28,5	28	30	31
2	Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	190	180	170
3	Метание б/б мяча	20	18	16	14	12	10
4	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	10	9	8	6	5	4

Специальная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Ведение б/б мяча 20м.	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Штрафные броски 10 раз	8	5	6	7	6	5
3	Броски в движении после двух шагов.	10	9	8	7	6	5

Для сдачи контрольных нормативов по волейболу (1, 2 курс)

Общезначительная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Челночный бег 10*10 (сек)	26	27	28,5	28	30	31
2	Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	190	180	170
3	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	10	9	8	6	5	4

Специальная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Верхняя передача мяча в парах (кол-во)	15	13	10	13	10	8

	передач)						
2	Подача мяча любым способом из 10 подач	10	9	8	9	8	7
3	Верхняя передача мяча за голову на расстояние 2,5-3 м партнеру	10	9	8	9	8	7
4	Прямой нападающий удар из зоны 4 (мяч снизу подбрасывает преподаватель) из 10 раз перебить через сетку	10	9	8	9	8	7

Для сдачи контрольных нормативов по волейболу (3,4 курс)

Общефизическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Челночный бег 10*10 (сек)	26	27	28,5	28	30	31
2	Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	190	180	170
3	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	10	9	8	6	5	4

Специальная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Верхняя прямая подача (из 10)	10	9	8	8	6	5
2	Двусторонняя игра (кол-во ошибок)	2	3	4	3	4	5
3	Прямой нападающий удар (из 10)	10	9	8	8	7	6

10 Ресурсное обеспечение

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1 // ЭБС "Юрайт". - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/413056> (дата обращения: 06.04.2019). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Дополнительная учебная литература

1. Прохорова Э. М. Валеология: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Э.М. Прохорова. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010472-0 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/928393> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 06.04.2019). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

- **Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал основан в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://www.fismag.ru/>

- **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**
Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

Научные поисковые системы

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

- **Описание материально-технической базы**
Спортивный зал

11 Язык преподавания

Русский