

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Нижняя Тура**



«Утверждаю»

Директор филиала


А.А. Русакова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Для всех направлений
Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

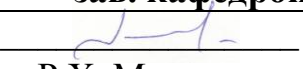
Форма обучения
заочная

Нижняя Тура 2018

Разработчик(и) рабочей программы

ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Митриченко Р.Х.	К.п.н. доцент, заведующий кафедрой	50-08-78 kfv.udsu@yandex.ru

Экспертиза рабочей программы

Первый уровень (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Кафедра физического воспитания	№7, 29.06.18	 Р.Х. Митриченко
Выписка из решения		
<i>Программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС 3+ . Утвердить рабочую программу Митриченко Р.Х. по модулю «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки бакалавров заочного, очно-заочного отделений.</i>		

Второй уровень (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Методическая комиссия	№ протокола, дата	Подпись председателя МК
Выписка из решения		

Иные документы об оценке качества рабочей программы дисциплины (при их наличии - ФЭПО, отзывы работодателей, студентов и пр.)

Документ об оценке качества (наименование)	Дата документа

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. Цель и задачи освоения модуля.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Указание места модуля в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание модуля, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий.....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по модулю.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по модулю	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля.....	12
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля.....	14
10. Методические указания для обучающихся по освоению модуля.....	14
11. Образовательные технологии. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	15
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю	16
Приложение	17

1. Цель и задачи освоения модуля

Целью освоения модуля по физической культуре и спорту 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 социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения базовой части цикла обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Изучение модуля по физической культуре и спорту позволит сформировать компетенцию обучающегося ОК-8: результат освоения образовательной программы способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Указание места модуля в структуре образовательной программы

Модуль «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы всех направлений подготовки.

Реализуется модуль на 1-3 курсах (в течение 6 семестров).

Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физической подготовленности и работоспособности.

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

Модуль «Физическая культура и спорт» состоит из двух частей:

- дисциплина «Физическая культура и спорт», объемом 2 зачетные единицы, 72 академических часа, контактная работа 4,6 часа в форме лекций – 4 часа и самостоятельной работы 68 часов

- элективная дисциплина «Физическая культура и спорт», объемом 184 академических часов, контактная работа 6,9 часов в форме лекций – 6 часов и самостоятельной работы 178 часов.

Все часы по физической культуре реализуются в форме контактной работы. Самостоятельная работа на очной форме обучения не предусмотрена

5. Содержание модуля, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

5.1. Структура дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	4 (2 зач. един.)				4
«Физическая культура и спорт» - 72ч (2 зачетные единицы)					
Лекции	4				4
Самостоятельные занятия	68				68
Зачетные единицы	1		-	-	1
Вид промежуточной аттестации (зачет, эк-замен)	зачет				зачет
«Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) - 184ч					
Лекции	6	6			
Зачетные единицы	1	1	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, эк-замен)	зачет	зачет			
Самостоятельные занятия		50	50	50	28

Общая трудоемкость (в часах)	256	50	50	50	96
Формируемые компетенции (код)	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Теоретический раздел

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Первый курс

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 2 ЧАСА.

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные

требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ- 2 ЧАСА.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ – 2 ЧАСА.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая

подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по модулю Первый курс

1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма – 4 часа
2. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений – 6 часов
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 4 часа
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа – 2 часа
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа
6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 10 часов

Второй курс

1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма – 4 часа
2. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений – 6 часов
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 4 часа
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа – 2 часа
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния – 2 часа
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 10 часов

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Первый курс

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, упражнения в течении рабочего (учебного) дня – 70 часов
2. Общая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта – 100 часов

Второй курс

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 38 часов
4. Общая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта – 120 часов

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по модулю

Показатели и критерии оценивания компетенции

Компетенция	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
ОК	Знать Основы ФК и ЗОЖ	Уметь Использовать средства и методы ФВ для профессионально-личностного развития	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Показатели	Понимание социальной значимости ФК и ЗОЖ	Сознательное самоопределение в ФК, применение практических умений и навыков ФК и ЗОЖ	Улучшение физического состояния и подготовленности, физическое самосовершенствование
Оценочные задания	Компьютерное тестирование	Контрольное тестирования уровня ОФП и СФП	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко
Формы контроля	промежуточный	текущий промежуточный	промежуточный

Задание для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Регулярные занятия физической культурой и спортом

Компьютерное (теоретическое) тестирование

Оценочные средства по модулю физическая культура и спорт:

- вопросы к теоретическому зачету,
- контроль посещаемости занятий,
- компьютерное тестирование,
- контрольно-оценочные карты,
- контрольные нормативы,
- оценка уровня физического здоровья,
- учебно-исследовательская работа студента,
- рефераты.

Вопросы к зачету для студентов

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.

4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Ежедневная гимнастика: корригирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения.

8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.

9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умст-

венной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля

Основная литература

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. – (Бакалавриат).
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Завьялов, Е.Ю. Исаков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — 978-5-00094-105-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>

Дополнительная литература

1. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учеб.-метод. пособие. Ижевск, 2011. - 218 с.
2. Диагностика и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом: практикум / Составители Л.В.Родыгина, Р.Х. Митриченко – Ижевск, УдГУ, 2010.- 66 с.
3. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учеб.-метод. пособие А.И.Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е. Ардышев. Л.В. Родыгина, под общ.ред. А.И. Поповой, Ижевск – Изд-во Удм. ун-т, 2010- 106 с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт. – Ижевск, 2008-74 с.
6. Юсифов Р.Р., Ощепков П.С., Черепанов С.В. Настольный теннис. – Ижевск, 2005 – 88 с.
7. Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Оптимальный двигательный режим студента: метод. реком. – Ижевск, 2010- 30 с.

8. Заболотская М.Г. Йога, как средство развития силы, гибкости и функциональных возможностей организма. – Ижевск, 2010 -49 с.
9. Заболотская М.Г. Физическая культура для учащихся с нарушением зрения. – Ижевск, 2010 - 50 с.
10. Кононова О.В., Исупова Е.В. Плавание: основы техники и методика обучения способом кроль на груди и кроль на спине. – Ижевск, 2008 – 44 с.
11. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. – Ижевск, 2007 – 92 с.
12. Райзих Н.Б. Пилатес-аэробика. – Ижевск, 2010 – 48 с.
13. Райзих Н.Б. Воспитание силовых способностей, занимающихся аэробикой. – Ижевск, 2010 – 40 с.
14. Попова А.И., Дятлова О.В. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 90 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Изд. ФиС, 2008. – 544с.
16. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. –М.: Владос, 2005.- 463 с
17. Шлык Н.И. Врачебно-педагогический контроль: Практикум / Составители Н.И. Шлык, Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина. – Ижевск, УдГУ, 2008. - 128 с.
18. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / Сост. Р.Х. Митриченко. Ижевск, 2007 – 55с.
19. Осик В.В. Валеология. Краснодар, 1997. 288 с.
20. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997. 368
21. Методические основы рационального питания в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Под.ред. В.В. Белоусова. СПб.: Издательство «Олимп СПб»: 2003. – 168.
22. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. – СПб: Издательство «Олимп СПб»: 2003. – 160 с.
23. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.
24. Пушкарева А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018г. – 44 с.

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. [url=<http://lib.mexmat.ru/books/27223>]Покровский В.И. (ред.) — Малая медицинская энциклопедия (Том 6)[/url]
9. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181251025-zolotye-recepty-naturopatii.html> (М. В. Оганян Золотые рецепты натуропатии, Панацея, Феникс, ISBN: 5-222-10160-6 , 2006, 224 с.).
10. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181480966-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html> (Оздоровительная физическая культура Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей , ISBN: 985-463-074-9, 2003, 528 с.)
11. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4109
12. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4085
13. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
14. Электронный анатомический атлас, 2003.
15. Видеофильм «Тело человека» (BBC);
16. Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);
17. Электронная книга Ф. Делаویه «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.

Электронно-библиотечные системы

Издательство «Лань»; iprbooks

10. Методические указания для обучающихся по освоению модуля

1. Подготовка к текущим аудиторным занятиям предусматривает изучение обязательной и дополнительной литературы, проработку текстовых и электронных материалов по теме лекций. Студент перерабатывает содержание лекций, дополняет и расширяет представление, углубляет знание через соответствующие разделы учебников, первоисточников. Перед каждой темой 5-7 мин. посвящается контролю усвоения понятий, умения сопоставлять и аргументировать.

2. Выполнение индивидуальной практической (творческой, учебно-исследовательской) работы включает проведение, оценку, анализ результатов функциональных проб (рассуждение, которое содержит вывод о состоянии физического здоровья студента и рекомендации его укрепления), ведение дневника

самоконтроля и составление индивидуальных программ занятий физической культурой (подбор видов, форм, методов и величины нагрузки согласно уровню физического здоровья и подготовленности, комплексов физических упражнений) и др.

3. Подготовка реферата (реферирование), доклада по теме семинара, выполнение дополнительных заданий по теме «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности». Реферат включает анализ статистических и фактических материалов основной и дополнительной литературы, работу с Интернет-ресурсами по предложенным темам.

4. Письменная контрольная работа – «Методика организации и проведения самостоятельного занятия в рамках профессионально-прикладной деятельности» – по результатам контроля функциональных систем организма и оценки уровня физического здоровья.

5. Тестирование по разделам курса включает блоки вопросов различной сложности, проводится в виде письменного или компьютерного тестирования, с использованием системы дистанционного обучения MOODLE или системы электронного обучения УдГУ.

6. Контактные часы предусматривают консультации по выполнению самостоятельных заданий, контроль выполнения индивидуальных заданий

11. Образовательные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающего обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение.

Использование традиционных технологий обеспечивает формирование когнитивного (знаниевого) компонента профессиональных компетенций будущего бакалавра: базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В процессе изучения теоретического курса используются новые образовательные технологии обучения:

- Неимитационные неигровые технологии:
 - проблемная лекция, лекция-визуализация
 - индивидуальная рефлексия
 - реферирование (адекватное извлечение основных положений источников литературы по теме исследования, составление текста, содержащего критический обзор каких-либо научных или статистических данных)
 - метод проектов (мини-проекты),
- Информационно-коммуникативные технологии:

- Интернет-технологии;
- Технология проблемного обучения;
- Компьютерное тестирование;
- Мультимедийные технологии;
- Технология дистанционного обучения.

Данные технологии обеспечивают организационную культуру, ролевую и функциональную готовность к управленческой деятельности, способность к распознаванию и пониманию проблем и творческому поиску их рационального решения, навыки самообразования. Способствуют формированию компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению бакалавр, соответствующих современным требованиям.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю

Имеется в наличии спортивный зал для занятий аэробикой и игровыми видами спорта, игровой зал для специализации «баскетбол», тренажерный зал, плавательный бассейн, лыжная база. Арендуются л/а манеж, стадион.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения занятий: сантиметровые ленты, медицинские весы, ростомер, тонометр, сухой спирометр, кистевой динамометр, секундомер.
2. Карты исследования физического здоровья.
3. Мультимедийное оборудование: ноутбук, видеопроектор, экран, маркерная доска на стойке.
4. Мультимедийный вариант (Power Point) всех лекций на жестком диске ПК и ноутбуке кафедры.

Требования к аудитории (помещению, местам) для проведения занятий: столы и стулья для конструирования пространства обучения.

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во	Примечание (сведения о наличии, необходимости обновления, приобретения)
1.	Доска	1	В наличии
2.	Экран	1	В наличии
3.	Проектор	1	В наличии
4.	Ноутбук	1	В наличии
5.	Флеш-карты	5	В наличии
6.	Компьютер	1	В наличии
7.	Компакт-диски	10	В наличии

Примерная форма дневника самоконтроля

№	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)							
		1	2	3	4	5	6	7	...
1.	Самочувствие и настроение								
2.	Аппетит								
3.	Сон								
4.	Работоспособность								
5.	Болевые ощущения								
6.	Желание заниматься физическими упражнениями								
7.	Частота пульса в 1 мин: а) утром после сна в положении лежа б) до занятий физическими упражнениями в) сразу после окончания занятий г) через 5 мин. после окончания занятий								
8.	Частота дыхания в 1 мин: а) до занятий б) после занятий								
9.	Жизненная емкость легких								
10.	Артериальное давление а) до занятий б) после занятий								
11.	Масса тела (кг.)								
12.	Результаты функциональных проб: а)* б)* в)*								
13.	Результаты в контрольных упражнениях (тестах): а)* б)* в)*								

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.