

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
ИСТИД (филиал) СКФУ  
в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Мартыненко М.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Профиль	Городское строительство и хозяйство
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Год начала обучения	<u>2020 г.</u>
Изучается в 1-2 семестрах	

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой  
строительства  
\_\_\_\_\_ Д.В. Щитов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рассмотрено УМК ИСТИД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Председатель УМК ИСТИД (филиал)  
СКФУ в г. Пятигорске  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАЗРАБОТАНО:**

Зав. кафедрой физической культуры  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Коваль  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Доцент кафедры физической культуры  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Коваль  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 38.03.01.Строительство.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 1,2 семестрах.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина изучается с 1 семестра и не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

#### 5.1 Наименование компетенции

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-7	Способен использовать и совершенствовать применяемые системы менеджмента качества в производственном подразделении с применением различных методов измерения, контроля и диагностики.

#### 5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),	Формируемые
---	-------------

характеризующие этапы формирования компетенций	компетенции
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;</li> <li>– основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>– способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</li> <li>– средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>– методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>– цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;</li> <li>– механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>– физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>– формы и организацию самостоятельных занятий;</li> <li>– влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> <li>– действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья;</li> <li>– научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>	УК - 7
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</li> <li>– составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</li> <li>– составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда;</li> <li>– контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>– проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>– определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД</li> </ul>	УК - 7
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья;</li> <li>– технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> <li>– технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку);</li> <li>– технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц;</li> <li>– технологиями регулирования психоэмоционального состояния на</li> </ul>	УК-7

<p>занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>– способами оценки и самооценки физического состояния организма.</li> </ul>	
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интеграционные процессы: наука-обучение, наука-производство и междисциплинарные связи в учебном процессе;</li> <li>- алгоритм овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности и технологии реализации процессов самообразования и самоорганизации в области физической культуры и спорта, исходя из целей совершенствования в профессиональной деятельности;</li> <li>- научно-прикладные проблемы и основные пути внедрения средств физической культуры в повседневный быт человека;</li> <li>- физиологические основы организации оптимальных условий самостоятельной работы, режима труда и отдыха, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма на производстве.</li> </ul>	ОПК-7
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы познания для выбора направления исследования в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- интерпретировать полученные результаты для организации физкультурно-спортивных, оздоровительных занятий с целью формирования здорового образа жизни и совершенствования профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства и методы оздоровительной, рекреативной физической культуры в профессиональной деятельности в соответствии с социальным заказом на здоровый образ жизни.</li> </ul>	ОПК-7
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками научных и практических технологий в решении оздоровительных, рекреативных и профессионально-прикладных задач физической культуры в процессе профессиональной деятельности;</li> <li>- организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления на производстве для формирования идеологии здорового образа жизни;</li> <li>- навыками использования средств и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в быту и на производстве.</li> </ul>	ОПК-7

#### **6. Объем учебной дисциплины/модуля**

Объем занятий: Итого	<u>54</u> ч. 2,00 з.е.
В т.ч. аудиторных	<u>6</u> ч.
Из них:	
Лекций	<u>3</u> ч.
Практических занятий	<u>3</u> ч.
Самостоятельной работы	<u>45</u> ч.
Зачет <u>2</u> семестр	<u>3</u> ч.

**7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов занятий**

**7.1 Тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>1 семестр</b>							
1	Тема № 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК-7, ОПК - 7	1,5	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	24
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
4	Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
5	Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
6	Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
7	Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
8	Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
9	Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	

	физическими упражнениями						
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	-	-	<b>24</b>
<b>2 семестр</b>							
10	Тема 10. Здоровье человека и его компоненты	УК-7, ОПК - 7	1,5	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	21
12	Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
14	Тема № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Спорт и его разновидности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
16	Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
17	Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
18	Тема № 18. Производственная физическая культура	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	-	-	<b>21</b>
	<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	<b>45</b>

## 7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
	<b>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>		
1	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма.	1,5	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>1,5</b>	
<b>2 семестр</b>			
	<b>Тема 10. Здоровье человека и его компоненты</b>		
2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	1,5	-

	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>1,5</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	

### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
<b>1 семестр</b>			
	<b>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>		
1	Функциональные изменения организма при физических нагрузках.	1,5	-
<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>1,5</b>	
<b>2 семестр</b>			
	<b>Тема 10. Здоровье человека и его компоненты</b>		
2	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1,5	-
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>1,5</b>	
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателям	Всего
<b>1 семестр</b>						
УК-7, ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 2-9	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	21,6	2,4	24
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>21,6</b>	<b>2,4</b>	<b>24</b>
<b>2 семестр</b>						
УК-7, ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 11-18	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	18,9	2,1	21
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>18,9</b>	<b>2,1</b>	<b>21</b>
<b>Итого:</b>				<b>40,4</b>	<b>4,5</b>	<b>45</b>

## 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код	Этап	Средства и	Тип контроля	Вид контроля	Наименование
-----	------	------------	--------------	--------------	--------------

оцениваемой компетенции	формирования компетенции (№ темы)	технологии оценки	(текущий/промежуточный)	(устный/письменный)	оценочного средства
УК-7, ОПК-7	Темы № 2-9, 11-18	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

## 8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	<b>Знать:</b> необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	<b>Уметь:</b> заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	<b>Владеть:</b> знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	



		деятельнос ти			
Повышенн ый	<b>Знать:</b> принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	<b>Уметь:</b> делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	<b>Владеть:</b> самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

#### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

#### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

#### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

#### **8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические (семинарские) занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в следующих формах: собеседование.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;
- активно участвует в обсуждении тем на семинарских занятиях, делает адекватные выводы.

Основанием для снижения оценки являются:

- пропуски занятий по неуважительной причине;
- непредоставление или отсутствие конспектов лекций;
- неучастие в обсуждении тем занятий на практических (семинарских) занятиях.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы – ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1,2,3,4	2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	1	1	4	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1	1	1,4	2,3,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	1	1	4	2,3,4

5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1	2,4	3,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	1	1	1,2,4	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 8. Организация и структура тренировочного занятия	1	1	1,4	2,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	3,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	1	1	1,3,4	2,3,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	1	1	4,6	1,2,4
12	Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	1	1	1,3,4	1,2,4
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Спорт и его разновидности	1	1	2,4	3,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	1	1	4,5	2,4
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	1	1	3,4	3,4
16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 18. Производственная физическая культура	1	1	4,6	2,3,4

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 20207 – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 20207 - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 20206. – 180 с.

2. Коваль Л.Н., Алексеева Е.Н., Ярошенко Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 20204. – 158 с.

3. Коваль Л.Н., Богданов О.Г., Ярошенко Е.В., Алексеева Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалистов / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 20205. – 143 с.

4. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 20204. – 102 с.

5. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 20205. – 182 с.

6. Стрельченко В.Ф., Марков Р.К., Брагин С.Ю., Апальков В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 20206. – 175 с.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомер(электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диакос», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.