

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ Т.А. Шебзухова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки/специальность 10.03.01 Информационная безопасность

Квалификация выпускника: Комплексная защита объектов информатизации

Форма обучения очная

Год начала обучения **2021**

Изучается в 2 семестре

г. Пятигорск 20\_\_ г.

### **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность.

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. Ее освоение происходит в 1, 2 семестрах.

### **3. Связь с предшествующими дисциплинами**

Дисциплина 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», «Безопасность жизнедеятельности».

### **5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

#### **5.1 Наименование компетенций**

Код	Формулировка:
ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b>Знать:</b> - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;	ОК-9

<ul style="list-style-type: none"> <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>	
<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>	ОК-9
<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 <ul style="list-style-type: none"> <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 занятиях физическими упражнениями и во внеучебное время;</li> <li>- технологиями проведения закаливающих процедур;</li> <li>- способами оценки и самооценки физического состояния организма.</li> </ul> </li> </ul>	ОК-9

**. Объем учебной дисциплины/модуля**

	Акад. часы	
Объем занятий: Итого	<u>72</u> ч.	<u>2,00</u> з.е.
В т.ч. аудиторных	<u>72</u> ч.	
Из них:		
Лекций	<u>36</u> ч.	
Практических занятий	<u>36</u> ч.	

Зачет 2 семестр

**7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических 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.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК -9	2	2	-	-	-
2	Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	ОК – 9	2	2	-	-	-
3	Тема 3.Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	ОК -9	2	2	-	-	-
4	Тема 4.Здоровье человека и его компоненты	ОК – 9	2	2	-	-	-
5	Тема 5.Основы здорового образа жизни и его составляющие	ОК – 9	2	2	-	-	-

6	Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности	ОК -9	2	2	-	-	-
7	Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК – 9	2	2	-	-	-
8	Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки	ОК –9	2	2	-	-	-
9	Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия	ОК – 9	2	2	-	-	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	-
<b>2 семестр</b>							
10	Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК – 9	2	2	-	-	-
11	Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК –9	2	2	-	-	-
12	Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	ОК – 9	2	2	-	-	-
13	Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	ОК – 9	2	2	-	-	-
14	Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	ОК - 9	2	2	-	-	-
15	Тема 15. Спорт и его разновидности	ОК - 9	2	2	-	-	-
16	Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	ОК - 9	2	2	-	-	-
17	Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	ОК - 9	2	2	-	-	-
18	Тема 18. Производственная физическая культура	ОК - 9	2	2	-	-	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>36</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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		
1	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры:	2	-

	физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.		
	<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система</b>		
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.	2	-
	<b>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>		
3	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.	2	-
	<b>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты</b>		
4	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.	2	-
	<b>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие</b>		
5	Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	-
	<b>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности</b>		
6	Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	2	-
	<b>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		
7	Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в	2	-

	повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.		
	<b>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки</b>		
8	Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	2	-
	<b>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия</b>		
9	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.	2	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>18</b>	
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
10	Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	2	-
	<b>Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
11	Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.	2	-
	<b>Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма</b>		
12	Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.	2	-
	<b>Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</b>		
13	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.	2	-
	<b>Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью</b>		
14	Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,	2	-

	выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	<b>Тема 15. Спорт и его разновидности</b>		
15	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.	2	-
	<b>Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта</b>		
16	Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.	2	-
	<b>Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра</b>		
17	Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	2	-
	<b>Тема 18. Производственная физическая культура</b>		
18	Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.	2	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>18</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>-</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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		
1	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.	2	-
	<b>Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система</b>		
2	Функциональные системы организма: сердечно-	2	-



	сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.		
	<b>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>		
3	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.	2	-
	<b>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты</b>		
4	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	2	-
	<b>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие</b>		
5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	-
	<b>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности</b>		
6	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения	2	-
	<b>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		
7	«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	2	-
	<b>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки</b>		
8	Развитие физических качеств	2	-
	<b>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия</b>		
9	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	2	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>18</b>	
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
10	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	2	-
	<b>Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
11	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	2	-
	<b>Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма</b>		
12	Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	2	-
	<b>Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</b>		
13	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем	2	-
	<b>Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью</b>		

14	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	-
<b>Тема 15. Спорт и его разновидности</b>			
15	Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	2	-
<b>Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта</b>			
16	Психофизическая характеристика основных видов спорта	2	-
<b>Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра</b>			
17	Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой	2	-
<b>Тема 18. Производственная физическая культура</b>			
18	Содержание и методика проведения производственной физической культуры	2	-
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>-</b>
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>-</b>

#### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

#### 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 оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля(текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
ОК-9	Темы № 1-18	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 компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической	Отсутствуют знания о	Знания о необходимости	Имеются знания о физической	

	культуры и здорового образа жизни	необходимости заниматься физической культурой	физической культуры имеются, но практически навыков нет	культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности и 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	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в практически занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повышенный	Знать: принципы ведения здорового образа жизни и физического совершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий				Способен выполнять задания по физической культуре

физической культурой				в полном объеме
Владеть: 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 – 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**

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

## **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. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=36491>

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

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### **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, 2016. – 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, 2014. – 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, 2015. – 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, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 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, 2016. – 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.