

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность 38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль): «Таможенное дело»

Формы обучения: очная; заочная

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Срок получения образования: очная форма обучения 5 лет, заочная форма обучения 5 лет 6 месяцев

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) «Таможенное дело», составлена Золотовым В.Н. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» ноября 2020 г. №1453, Профессионального стандарта 08.039 «Специалист по внешнеэкономической деятельности», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 июня 2019 г. № 409н.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации «26» августа 2021 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Содержание дисциплины .....	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий .....	11
6. Лабораторные занятия .....	12
7. Практические занятия.....	13
8. Тематика курсовых работ (проектов).....	14
9. Самостоятельная работа студента .....	14
10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины .....	16
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	17
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины — 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 будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание медико-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическому состоянию как основе физического здоровья и потребности в регулярных занятиях двигательной деятельностью;
- овладение системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств организма;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы специалитета по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) «Таможенное дело».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Дисциплины, модули, практики, обеспечивающие формирование компетенции	Периоды формирования компетенции в процессе освоения ОПОП					Место в формировании компетенции
		1 курс (сем.)	2 курс (сем.)	3 курс (сем.)	4 курс (сем.)	5 курс (сем.)	
УК-7	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол	1 - 2 сем.	3 - 4 сем.	5 – 6 сем.			Последующая
УК-7	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол	1 - 2 сем.	3 - 4 сем.	5 – 6 сем.			Последующая
УК-7	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура	1 - 2 сем.	3 - 4 сем.	5 – 6 сем.			Последующая
УК-7	Производственная				8		Последующая

Код и наименование компетенции	Дисциплины, модули, практики, обеспечивающие формирование компетенции	Периоды формирования компетенции в процессе освоения ОПОП					Место в формировании компетенции
		1 курс (сем.)	2 курс (сем.)	3 курс (сем.)	4 курс (сем.)	5 курс (сем.)	
	практика, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности				сем		
УК-7	Производственная практика, практика по получению профессиональных умений и опыта организационно-управленческой деятельности				8 сем		Последующая
УК-7	Производственная практика, преддипломная практика					10 сем	Последующая

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Способен поддерживать должный	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности,

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	соблюдения норм здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни
	УК-7.3 Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

##### *очная форма обучения*

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По семестрам 1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	34.5	34.5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	34	34
• занятия лекционного типа	16	16
• занятия семинарского типа:	18	18
практические занятия	18	18
лабораторные занятия		
в том числе занятия в интерактивных формах	6	6
в том числе занятия в форме практической подготовки		
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0.5	0.5
2. Самостоятельная работа студентов, всего	37.5	37.5
- выполнение домашних заданий	37.5	37.5
- контрольное тестирование		
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		
ИТОГО:	ак. часов	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2

## заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По курсам 1 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	4,5	4,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	4	4
• занятия лекционного типа	4	4
• занятия семинарского типа:		
практические занятия		
лабораторные занятия		
в том числе занятия в интерактивных формах	2	2
в том числе занятия в форме практической подготовки		
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего	63,5	67,5
- выполнение домашних заданий	63,5	67,5
- контрольное тестирование		
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>	4	
ИТОГО:		
ак. часов	72	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его

составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Пропаганда активного долголетия.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.

Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты при физических нагрузках. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации



и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры

для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## 5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

### очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	Всего	
1.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1			1	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1			1	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		4	6	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		2	3	
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			2	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		8	10	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	18	4	23	6
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1		4	5	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		9	11	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2		4	6	
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	1		1.5	2,5	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0.5	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>37.5</b>	<b>72</b>	<b>6</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Аудиторных занятий в интерактивной форме	
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа		Всего
1.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		4	5	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры			4	4	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		10	11	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			4	4	
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1		10	11	1
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		10	11	1
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			6	6	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			4	4	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			4	4	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			4	4	
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			3.5	3,5	
	Подготовка к зачету				4	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0.5	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>63.5</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

**6. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены.

## 7. Практические занятия

### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Легкая атлетика</p> <p>Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Бег на выносливость</p> <p>ОФП</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Техника бега на короткие дистанции</p> <p>Техника бега на средние дистанции</p> <p>Техника бега на средние дистанции</p> <p>Техника бега на длинные дистанции</p> <p>Техника эстафетного бега</p> <p>Бег на дистанции 2000 м. на время</p> <p>1.2000 м. на время</p> <p>2.упражнения на осанку</p> <p>Бег по пересеченной местности-5000 м.</p> <p>1. (ОРУ; БУ)</p> <p>2.5000 м. без учета времени</p> <p>3. Упражнения на восстановление дыхания</p>	8	
		<p>Волейбол</p> <p>Основные Правила игры в волейбол.</p> <p>Сущность: оборудование и инвентарь.</p> <p>Классификация игры</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>1.Обучить пер. св. над собой</p> <p>2. Обучить пер. св. в парах</p> <p>3. Обучить пер. св. через сетку</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Прием пер. сн. над собой</p> <p>2. Прием пер. сн. в парах</p> <p>3. Прием пер. сн. через сетку</p> <p>Подача снизу через сетку.</p> <p>1. Обучить подача снизу в парах</p> <p>2. Обучить подача снизу через сетку</p> <p>Атакующие удары</p> <p>1.Разминка в парах (ОРУ; БУ)</p> <p>2.Изучить прямой атакующий удар</p> <p>3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища</p> <p>4. Изучить удар с переводом без поворота туловища</p> <p>5. Изучить боковой атакующий удар</p> <p>6. Изучить атакующий удар с задней линии</p> <p>Игра в волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча различными способами.</p> <p>1.Обучить держанию мяча</p>	10	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
		2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3.Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач» Броски в кольцо с любой точки площадки 1.Обучить броскам двумя руками от груди, сверху, снизу, сверху вниз 2. Игра «33» 3.игра «Салки с мячом»		
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>0</b>

## **8. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы не предусмотрены.

## **9. Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на:

– освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;

– изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);

– работу с компьютерными обучающими программами;

– выполнение домашних заданий по практическим занятиям;

– самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;

– подготовку к зачету.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента
1	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p> <p>2) Методика дыхательной гимнастики.</p> <p>3) Методика гимнастики для глаз.</p>	Физические упражнения
2	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Методика применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	Физические упражнения
3	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.</p>	Физические упражнения
4	<p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Физические упражнения, направленные на воспитание физических качеств: - силы; - быстроты; - выносливости; - гибкости; - ловкости.</p>	Физические упражнения
5	<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений</p> <p>Изучить:</p> <p>Занятия различными видами спорта, направленными на развитие и совершенствование профессиональных качеств</p>	Физические упражнения
6	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Методы самоконтроля функционального состояния организма.</p>	Физические упражнения
7	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Методика проведения производственной физической культуры.</p>	Физические упражнения
8	<p>Физическая культура в профессиональной деятельности человека</p> <p>Изучить:</p> <p>1) Основы массажа и самомассажа.</p> <p>2) Средства и методы мышечной релаксации.</p>	Физические упражнения

## **10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины**

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> — Текст : электронный.

в) дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> — Режим доступа: по подписке.

2. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1010122> . — Режим доступа: по подписке.

3. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> — Режим доступа: по подписке.

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <https://book.ru/book/938653> — Текст : электронный.

5. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов : монография / Матвеев А.Е., Низаметдинова З.Х., Полишкене Й. — Москва : Русайнс, 2020. — 123 с. — ISBN 978-5-4365-5142-5. — URL: <https://book.ru/book/939705> — Текст : электронный.

6. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://book.ru/book/933840> — Текст : электронный.



7. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся высшего учебного заведения, квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> – Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

## **11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

- Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru)

- Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru>

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. AdobeAcrobat – свободно-распространяемое ПО
2. Интернет-браузерыGoogleChrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

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

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета. Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного широкого профиля с; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, медицинского кабинета.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты, секундомер.