

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль): «Организация туристской деятельности»

Формы обучения: очная; заочная

Квалификация выпускника: бакалавр

Срок получения образования: очная форма обучения 4 года, заочная форма обучения 4 года 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 направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль) «Организация туристской деятельности», составлена Золотовым В.Н. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 516, Профессионального стандарта 04.005 «Экскурсовод (гид)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты от 04.08.2014 г. № 539н.

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	10
6. Лабораторные занятия	11
7. Практические занятия.....	12
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	15
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	16
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17

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 бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм направленность (профиль) «Организация туристской деятельности».

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.)	
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

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 основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности. Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Владеть жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.) и навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.
	УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.

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:	32.5	32.5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	32	32
• занятия лекционного типа	6	6
• занятия семинарского типа:	26	26
практические занятия	26	26
лабораторные занятия		
в том числе занятия в интерактивных формах	4	4
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	39.5	39.5
- выполнение домашних заданий	39.5	39.5
- 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 2 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	6,5	6,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	6	6
• занятия лекционного типа		
• занятия семинарского типа:	6	6
практические занятия	6	6
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	61,5	61,5
- выполнение домашних заданий	61,5	61,5
- контрольное тестирование		
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>	4	4
ИТОГО:	ак. часов	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	1		4	5	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		4	5	
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1			1	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		8	9	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		26	4	30	4
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			4	4	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			9	9	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			4	4	
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			1,5	1,5	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0.5	
	Итого	6	26	39.5	72	4

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			4	4	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры			4	4	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья			6	6	
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			10	10	1
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			10	10	1
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		6	4	10	
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			7.5	7,5	
	Подготовка к зачету				4	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0.5	
	Итого	0	6	61.5	72	2

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>	10	
		<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>	16	

№ 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»		
	Итого		26	0

заочная 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	Волейбол Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры Передача мяча сверху двумя руками. 1.Обучить пер. св. над собой 2. Обучить пер. св. в парах 3. Обучить пер. св. через сетку Прием мяча снизу двумя руками. 1. Прием пер. сн. над собой 2. Прием пер. сн. в парах 3. Прием пер. сн. через сетку подача снизу через сетку. 1. Обучить подача снизу в парах 2. Обучить подача снизу через сетку Атакующие удары 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2.Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол Баскетбол Ловля и передача мяча различными способами. 1.Обучить держанию мяча 2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной	6	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
		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»		
	Итого		6	0

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	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Изучить: 1) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. 2) Методика дыхательной гимнастики. 3) Методика гимнастики для глаз.	Физические упражнения
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Физические упражнения

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

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. 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. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики:
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. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, 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.