

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт культуры и искусств

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1. Б.08 Физическая культура и спорт**

Специальность

**52.05.01 Актерское искусство**

Специализация

**Артист драматического театра и кино**

Москва

2017

**1. Наименование дисциплины: Б1. Б.08 Физическая культура и спорт**

**2. Цель и задачи освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности,

**Цель:** психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

**Задачи:**

- формирование системы биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**3. Место дисциплины в структуре программы специалитета:**

дисциплина Б1. Б.08 Физическая культура и спорт является дисциплиной базовой части образовательной программы специалитета и изучается в 1 семестре.

**4. Компетенции, необходимые для освоения дисциплины:**

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплин образовательной программы среднего общего образования.

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

| Наименование компетенции<br>ФГОС ВО, необходимой для<br>освоения трудовой функции                                                                                 | Планируемые результаты освоения<br>образовательной программы                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общекультурные компетенции:</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| способность поддерживать<br>должный уровень физической<br>подготовленности для обеспечения<br>полноценной социальной и<br>профессиональной деятельности<br>(ОК-9) | <b>Знает:</b> определение и составляющие компоненты<br>здорового образа жизни; особенности<br>использования средств физической культуры для<br>оптимизации работоспособности и укрепления<br>здоровья                                                                                  |
|                                                                                                                                                                   | <b>Умеет:</b> соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>использовать средства физической культуры для<br>оптимизации работоспособности и укрепления<br>здоровья, поддержания физической<br>подготовленности для обеспечения полноценной<br>социальной и профессиональной деятельности |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Владеет (навыками и/или опытом деятельности):</b> основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Объем дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы             | Всего часов/зачетных единиц | Семестры    |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                |                             | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Контактная работа (всего)      | 18                          | 18          |   |   |   |   |   |   |   |
| В том числе:                   |                             |             |   |   |   |   |   |   |   |
| Лекции                         | 18                          | 18          |   |   |   |   |   |   |   |
| Практические занятия (ПЗ)      |                             |             |   |   |   |   |   |   |   |
| Семинарские занятия (С)        |                             |             |   |   |   |   |   |   |   |
| Лабораторные работы (ЛР)       |                             |             |   |   |   |   |   |   |   |
| Самостоятельная работа (СР)    | 54                          | 54          |   |   |   |   |   |   |   |
| Форма промежуточной аттестации |                             | зачет       |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Всего:</b>                  | <b>72/2</b>                 | <b>72/2</b> |   |   |   |   |   |   |   |

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                               | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Семинары | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------|----------------------|----------------------|----------|-----|-------|
| 1     | Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся | 2      |                      |                      |          | 6   | 8     |

|   |                                                                                                                                              |    |  |  |  |    |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|----|----|
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                           | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                           | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                             | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 6 | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений                                                                         | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 7 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                                | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                 | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
| 9 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 2  |  |  |  | 6  | 8  |
|   | Всего                                                                                                                                        | 18 |  |  |  | 54 | 72 |

## 7.2. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                               | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные |

|   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                            | положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни                                                                                                                                                                              |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и 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 причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда                                                                |
| 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                           | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               | занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6 | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система 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 спортивные 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                                                                                       |
| 7 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 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 необходимости 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. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                  | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                              | для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) |
| 9 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях                                                                     |

### 7.3. Образовательные технологии

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                                                                                            | Образовательные технологии (в том числе интерактивные) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся                                                                              | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач    |
| 2     | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач    |
| 3     | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                         | Проблемная лекция                                      |
| 4     | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Проблемная лекция                                      |
| 5     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                           | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач    |
| 6     | Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений                                                                       | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач    |

|   |                                                                                                                                              |                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 7 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                                | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                 | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач |
| 9 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | Проблемная лекция, метод решения ситуационных задач |

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

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета в 2, 4, 6 семестрах.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

## 9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярно изучать каждую тему дисциплины, активно участвуя в аудиторных занятиях и в ходе реализации различных форм самостоятельной индивидуальной работы.

Учитывая структуру и содержание дисциплины, обучающимся рекомендуются следующие методические подходы к освоению материала:

*в ходе самостоятельной работы:*

- работа с первоисточниками;
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

В основе методических подходов к обучению в ходе освоения дисциплины преимущество отдается современным интерактивным формам и методам, способствующим формированию творческого, компетентностного и деятельностного понимания сущности социальной и профессиональной деятельности, развитию самостоятельности мышления, умений принимать решения.

Выбор и применение определенных образовательных технологий в учебном процессе осуществляется на основе учета специфики учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основой и предстоящими видами учебных задач.

*Проблемная лекция.* Особенностью такой лекции является наличие элементов дискуссии. Преподавателем, заблаговременно, ставится перед обучающимися проблемная

ситуация, тема. Обучающиеся самостоятельно осуществляют подготовку к лекции, ведут поиск информации.

*Метод решения ситуационных задач* состоит в том, что обучающиеся, ознакомившись с описанием проблемы, самостоятельно анализируют ситуацию, диагностируют проблему и представляют свои идеи и решения в дискуссии с другими обучаемыми.

В зависимости от характера освещения материала используются ситуации-иллюстрации, ситуации-оценки и ситуации-упражнения.

Ситуация-иллюстрация включает в себе пример из педагогической практики (как позитивный, так и негативный) и следует предложить способ ее решения.

Ситуация-оценка представляет собой описание ситуации и возможное решение в готовом виде: требуется только оценить, насколько оно правомерно и эффективно.

Ситуация-упражнение состоит в том, что конкретный эпизод педагогической деятельности подготовлен так, чтобы его решение требовало каких-либо стандартных действий, например, заполнения форм, подготовки документов, использования нормативных документов и т. д.

Ситуационный анализ включает метод анализа конкретных ситуаций, кейс-метод, метод «инцидента»).

Для теоретического и практического освоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, осуществляемая индивидуально и под руководством преподавателя.

#### **10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

| <b>Вид самостоятельной работы</b> | <b>Описание вида самостоятельной работы</b>                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовка к лекционным занятиям  | Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | основная и дополнительная литература; 2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); |
| Работа с информационными компьютерными технологиями | <i>Работа с информационными компьютерными технологиями</i> предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) поиск и обработку информации; 2) на организацию взаимодействия в сети.                                                                                                                             |
| Задания на поиск и обработку информации:            | <i>Задания на поиск и обработку информации</i> могут включать: анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание; написание своего варианта плана лекции; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем.                                                                                                                    |

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки.
2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании.
5. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
6. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям.
7. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.
8. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.

9. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
10. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.
11. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
12. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.
13. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.
14. Организация государственного управления в сфере спорта.
15. Правовое регулирование в сфере спорта.
18. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.
19. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.
20. Ответственность в спортивных отношениях.
21. Социально-правовая защита спортсменов.
22. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

**11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:**

**а) основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. для студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007, 2008. – 368 с.
3. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справ. пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыва-нец, В. Н. Бурмистров. – М. : Рос. ун-т дружбы народов, 2013.
4. Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для приклад. бакалавриата / А. Б. Муллер [и др]. – М. :Юрайт, 2016
5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : учебник / А. В. Соловов [и др.]. – Самара : СГАУ
6. Письменский, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для акад. ба-калавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Юрайт, 2016.

7. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов / под ред В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999, 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, 2007, 2002. – 447 с. – Слов. терминов: с. 433–442

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. –М. : Академия, 2000

б) дополнительная литература

1. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для академ. бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. – М. : Юрайт, 2016

2. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : практикум / Департамент образования г. Москвы, Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры и спорта ; [авт.-сост. Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский]. – М. : МГПУ, 2016. – 159 с.

3. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Усаков. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / ред. В. Д. Дашиноорбоев. –Улан-Удэ, 2007.

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : пособие. Ч. 1 / сост. Ю. Н. Алексеев, Н. К. Чуриков. – Воронеж, 2004.

6. Экзамен по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Коваль [и др.]. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015

## **12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<https://resources.mgpu.ru/findbooks.php?pagenum=9>

<https://resources.mgpu.ru/discplist.php?mode=library>

[www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.zdobr.ru/>

## **13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы**

Информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), Российская государственная библиотека диссертации <http://diss.rsl.ru/>, Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» <http://www.edu.ru/>.

Электронно-библиотечные системы:

ЭБС IPRbooks ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru));

ЭБС ZNANIUM.COM ([www.znanium.com](http://www.znanium.com));

ЭБС eLibrary ([www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru));

УБД ООО «ИВИС» ([www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru));

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru));

ЭБС ЮРАЙТ ([www.urait.ru](http://www.urait.ru));

ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU ([www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru));

ЭБС «Лань» ([www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)).

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель, компьютер, видеопроектор, экран, музыкальный центр, фортепиано, доска.