Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение

высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**(Финансовый университет)**

**Уральский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО    Директор  ООО «Альтернатива»  \_\_\_\_\_\_Т.В. Воцкая  18 января 2025 г. | 18 февраля 2025 г. |  |  |

Михайлова С.В.

**Физическая культура и спорт**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

42.03.01 Реклама и связи с общественностью,

профиль «Интегрированные коммуникации»

*заочная форма обучения*

*Рекомендовано Ученым советом Уральского филиала Финуниверситета (Протокол № 20 от «18» февраля 2025 г.)*

*Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»*

*(Протокол № 10 от «27» мая 2025 г.)*

Челябинск, 2025

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Наименование дисциплины | 3 |
| 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 3 |
| 3.Место дисциплины в структуре образовательной программы | 3 |
| 4.Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторных (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию) | 3 |
| 5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий | 4 |
| 6.Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 5 |
| 7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 13 |
| 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 15 |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 17 |
| 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 17 |
| 11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем | 17 |
| 12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 17 |

**1. Наименование дисциплины**

Физическая культура и спорт

**2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Для очной формы обучения по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, профиль «Интегрированные коммуникации»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компетенции | Наименование  компетенции | Индикаторы  достижения | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
| УК -6 | Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.  2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | **Знать:** средства и методы физической культуры; границы интенсивности физических нагрузок; приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;  **Уметь:**оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; определять величину нагрузки, адекватной индиви-дуальным возможностям;  **Знать:** правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; технику безопасности при занятиях физической культурой.  **Уметь:**составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела; |

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной цикла профиля Б.1.1.5. для направления подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, профиль «Интегрированные коммуникации»

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема (лекции, семинара) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию)**

Для очной формы обучения для направления подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, профиль «Интегрированные коммуникации»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы по дисциплине** | **Всего (в з.е. и в часах)** | **Семестры**  **1-й** |
| *Общая трудоемкость дисциплины* | *2 з.е./72* | *72* |
| *Аудиторные занятия* | *2* | *2* |
| Лекции (Л) | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа | 70 | 70 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание дисциплины**

**Лекции**

**Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (1**

**час)**

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (1 час)**

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости.

**5.2. Учебно-тематический план**

**42.03.01 - Реклама и связи с общественностью, Профиль: "Интегрированные коммуникации"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование**  **темы (раздела)**  **дисциплины** | **Всего** | **Лек**  **ции** | **Мето**  **дико-**  **практ.**  **занятия** | **Занятия в**  **интерак**  **тивных**  **формах** | **Самостоятельная работа** | **Формы текущего**  **контроля**  **успеваемости** |
| 1 | **Тема 1.**  Физическая культура как системафизических упражнений. | 1 | 1 |  | 0,5 |  | Устный опрос |
| 2 | **Тема 2.**  Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 1 | 1 |  | 0,5 |  | Устный опрос |
| 3 | **Тема 3.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 6 |  |  |  | 6 | Устный опрос |
| 4 | **Тема 4**. Социально-биологические основы физической культуры. | 6 |  |  |  | 6 | Устный опрос |
| 5 | **Тема 5.**  Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. | 6 |  |  |  | 6 | Устный опрос |
| 6 | **Тема 6.**  Психофизиологические основы учебного труда и интеллек-туальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 6 |  |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 7 | **Тема 7.**  ОФП и СФП в системе физического воспитания. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 8 | **Тема 8.**  Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 9 | **Тема 9.**  Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 10 | **Тема 10.**  Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 11 | **Тема 11.**  Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 12 | **Тема 12.**  Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 13 | **Тема 13.**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.. | 6 | - |  |  | 6 | Устный опрос. |
| 14 | **Тема 14.**  Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 4 | - |  |  | 4 | Устный опрос. |
| Итого: | | 72 | 2 | - |  | 70 |  |
| В % | |  |  |  |  |  |  |

**Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

**6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование тем (разделов) дисциплины** | **Перечень вопросов отводимых на самостоятельное освоение** | **Формы внеаудиторной самостоятельной работы** |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Организация и методика составления программ самостоятельных занятий Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллек-туальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студента в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 5. ОФП и СФП в системе физического воспитания. | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 6. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности. | Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов. | Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Корригирующая гимнастика для глаз. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физиического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. | Антропометрические показатели и стандарты. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физически-ми упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |
| Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма сред-ствами физической культуры. Дополни-  тельные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. | - работа с Интернет-ресурсами и реко-мендованной лите-ратурой;  - разработка с участием преподавателя индивидуальных трениро-вочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);  - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). |

**6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю**

***Примерная тематика***

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка;
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

**20**. Особенности ЛФК при травмах.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в Разделе 2 «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине».

**7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний**

**Примеры оценочных средств для проверки компетенций, формируемых дисциплиной**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компетенция** | **Типовые задания** |
| УК-6  Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | *1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.*  1. Составление комплекса СФП (8-10 упражнений, с указанием дозировки и количества повторов).  *2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.*  1.Составление структуры здорового образа жизни, основываясь на индивидуальных данных. |

**Шкала оценки сформированных компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код  и наименование**  **компетенций** | **Соответствие уровней освоения компетенции планируемым** | | |
| **результатам обучения и критериям их оценивания** | | |
| **пороговый** | **базовый** | **продвинутый** |
|  | **Оценка** |  |
| ***Зачтено***  ***(51-69)*** | ***Зачтено***  ***(70-85)*** | ***Зачтено***  ***(86-100)*** |
|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |
|  | *Обсуждение* | *Обсуждение* | *Обсуждение* |
|  | *вопросов по темам* | *вопросов по* | *вопросов по* |
| **УК-6** |  | *темам* | *темам* |
|  |  | *тестирование* |
|  |  |
|  | *тестирование* | *тестирование* |

***Примерные вопросы к зачету***

1. Понятия физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи.
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм человека.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
9. Основные формы физической культуры в России.
10. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
11. Принципы физического воспитания.
12. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.
14. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
15. Массовый спорт и спорт высших достижений.
16. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
17. Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
20. Формы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика, массаж, баня.
21. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
22. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития в процессе становления специалиста.
23. Двигательный режим специалиста. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
24. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
25. Физические качества и методы их воспитания.

***Тестовые контрольные задания (примеры)***:

**Вариант 1. Выберите правильный вариант ответа.**

1. **Физическая культура это**:

**а)** часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, лечебную физическую культуру и туризм;

**б)** регулярные занятия физическими упражнениями по укрепле­нию здоровья и развития физических качеств;

**в)** явление общей культуры, связанное с физическим и духов­ным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

**г)** педагогический процесс, направленный на достижение все­ сторонней физической подготовки, необходимой для трудовой и соревновательной деятельности.

1. **Под физическим развитием понимается**:

**а)** процесс изменения морфофункциональных свойств организ­ма на протяжении жизни;

**б)** размеры мускулатуры, формы тела, функциональные воз­можности дыхания и кровообращения, физическая работоспо­собность;

**в)** процесс совершенствования физических качеств при выпол­нении физических упражнений;

**г)** уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

1. **Отличительным признаком физической культуры является**:

**а)** обучение двигательным действиям;

**б)** физическое совершенство;

**в)** выполнение физических упражнений;

**г)** занятия в форме уроков.

**4. Назовите компоненты физической культуры:**

**а)** Физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры;

**б**) Физическое развитие, физическое мышление, физические упражнения;

**в**) Физическая активность, физическое развитие, физические явления;

**г**) Физическая подготовка, физическое воспитание, физическое совершенство.

**8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Нормативно-правовые акты**

1.Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. [Приказ Минспорта России "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 29 августа 2014 г. № 739](http://www.minsport.gov.ru/upload/prikaz739.docx).

***Рекомендуемая литература***

**Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/931924

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спор-тивных игр. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. – Режим доступа:  http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Образовательный процесс). — Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/438432

6. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428

7. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1020823

**Дополнительная**

8. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/442094

9. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Бер-лин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425

10. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/444017

11. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/615114

**9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

**«Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

| ***Наименование ресурса*** | ***Электронный адрес*** |
| --- | --- |
| ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА И БАЗЫ ДАННЫХ | |
| Официальный сайт Министерства спорта  Российской Федерации | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) |
| Официальный сайт ВФСК ГТО | http://gto.ru/ |
| *ЛИТЕРАТУРА В INTERNET* | |
| Библиотека «Полка букиниста» | http://polbu.ru/ |
| Каталог ресурсов в помощь студенту | <http://edu.uapa.ru/elibrary/> |
| Книжная поисковая система eBdb | <http://www.ebdb.ru/> |

**10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование методических материалов для обучающихся** | **Год утверждения** | **Местонахождение материала (ссылка на ИОП, информационный стенд департамента/кафедры/филиала, др.)** |
| Методические указания | 2019 | http://www.old.fa.ru/fil/chair-chelyabinsk-filos/dis/Pages/default.aspx |

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

1 Информационно-образовательный портал Финуниверситета: [http://portal.ufrf.ru.](http://portal.ufrf.ru/)

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

В Уральском филиале Финуниверситета имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории. Спортивный зал оборудован для проведения спортивных игр и ОФП.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно образовательную среду организации.(каб.№04)Конфигурация компьютерных классов (Челябинск, ул. Работниц, 58).