

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института физической
культуры и спорта, канд. филос. наук
Бриленок Н.Б.
19 февраля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

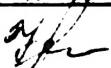
Направление подготовки бакалавриата
47.03.01 - Философия

Год начала подготовки по учебному плану 2017

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Краснова И.В.		19.02.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		19.02.2021
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		19.02.2021
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценостного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению 47.03.01 Философия (Б1.Б.09) и направлена на формирование у обучающихся общекультурных компетенций. Дисциплина реализуется в 1 и 4 семестрах

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК - 9).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Структура дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

№ п/	Раздел дисциплины	Сем естр	Нед еля семе стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всег о часо в	Лек ции	Пра ктич еска я	Сам осто ятел ьная рабо та	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретический раздел	1	1-17	2	-	2	-	Выборочный опрос
	Учебно-тренировочный раздел	1	1-17	34	-	34	-	Тесты ОФП и СФП
	Промежуточная аттестация							зачет
	ИТОГО за 1 семестр – 36 ч.			36		36		Зачет
2	Теоретический раздел	4	1-17	10	10	-	-	Выборочный опрос, реферат
	Учебно-тренировочный раздел	4	1-17	26	-	18	8	Тесты ОФП и СФП
	Промежуточная аттестация							зачет
	ИТОГО за 4 семестр -36 ч.			36	10	18	8	Зачет
	ИТОГО			72	10	54	8	2 зачета

4.2. Содержание дисциплины.

Раздел 1. Теоретические вопросы физической культуры

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

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

Роль физической культуры и спорта в развитии общества и личности. Физическая культура личности. Основные понятия и термины, закономерности и социальные процессы функционирования физической культуры. Ценности физической культуры. Формирование общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства, развития личностных качеств.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Составные части физической культуры: неспециальное физкультурное образование как основная форма функционирования физической культуры в вузах, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

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.

Тема 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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 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.

Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел «Общая физическая и спортивно-техническая подготовка».

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; Эстафеты; старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов; прыжки и многоскоки; метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; челночный бег; круговая тренировка.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег в парах, группой; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; упражнения с элементами йоги.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега, изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по

совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки; метание и броски в цель; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, танцевальные шаги.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Адаптивные образовательные технологии для инвалидов и лиц с ОВЗ.

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.

2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по

общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в соответствии с ФГОС по данному направлению.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

6.1. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Выполнение индивидуальных заданий практической направленности.
2. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.

6.1. Обязательная промежуточная аттестация по физической культуре

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому разделу и выполнению тестов по учебно-тренировочному разделу программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине "Физическая культура", должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

6.2. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

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

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
5. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
6. Представление о строении мышечной системы. Влияние занятий физической культурой на мышечную систему.
7. Представление о дыхательной системе. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
8. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.
12. Гиподинамия и гипокинезия.
13. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
14. Представление о сердечно-сосудистой системе. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
15. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при

физической нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.
9. Психофизическая регуляция организма

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

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**6.3. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы
(девушки)**

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	25	20	15	10	5
2	Приседание (кол-во раз)	50	45	40	35	30
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	50	40	30	20	10
2	Приседание (кол-во раз)	60	55	50	45	40
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

I семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

IV семестр

1. Социально-биологические основы физической культуры.

2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

3. Основы здорового образа жизни студента.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем на данном факультете физкультуры. Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится в тексте реферата.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебно-деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	40	0	0	30	30	100
4	10	0	40	10	0	20	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1-й семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия - от 0 до 40 баллов

Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

Самостоятельная работа - от 0 до 10 баллов

Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности – от 0 до 20 баллов

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 5 баллов
- 2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

20-30 баллов - ответ на «отлично» / («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

13-19 баллов - ответ на «хорошо» / («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

7-12 баллов - ответ на «удовлетворительно» / («зачтено») студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, удовлетворительный ответ.

0-6 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

4-й семестр

Лекции - от 0 до 10 баллов

Посещение лекций, активное участие в учебной дискуссии, активность, дополнительное сообщение по изучаемой теме - от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия - от 0 до 40 баллов

Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

Самостоятельная работа - от 0 до 10 баллов

Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности – от 0 до 20 баллов

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 5 баллов
- 2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 20 баллов

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

15-20 баллов - ответ на «отлично» / («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

8-14 баллов - ответ на «хорошо» / («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

4-7 баллов - ответ на «удовлетворительно» / «зачтено» студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, удовлетворительный ответ.

0-3 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 4 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

a) основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2016. - 240 с. - ЭБС "BOOK.ru"
2. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник / под ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2014. – 460 с.

б) дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст]: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2014. - 304 с.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. – 409с.
3. Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Text] / Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. - Москва: КноРус, 2016. - 136 с. ЭБС "BOOK.ru"
4. Лысова И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография / Лысова И. А. - Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. - 201 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
5. Баршай В.М.,Курысь В.Н.,Павлов И.Б. Гимнастика (для бакалавров) [Text] / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Москва: КноРус, 2013. - 309 с. ЭБС "BOOK.ru"
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 520 с.
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Text] / Вайнер Э.Н. - Москва: КноРус, 2015. - 346 с. ЭБС "BOOK.ru"

в) программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа: <http://library.sgu.ru/>
2. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс. Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
5. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения семинарских занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, а также спортивный инвентарь (секундометры (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 50 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт; мячи баскетбольный – 10 шт; мячи волейбольные – 10 шт.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 47.03.01 Философия.

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В.Краснова

Программа разработана в 2015 году (одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 27 марта 2015 года, протокол № 7)

Программа актуализирована в 2021 году (одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 19 февраля 2021 года, протокол № 4).