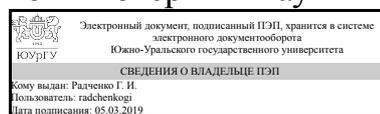


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа электроники и
компьютерных наук



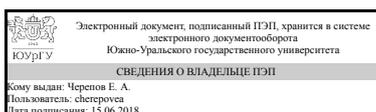
Г. И. Радченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 27.06.2018 №007-03-1909

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для направления 27.03.04 Управление в технических системах
уровень бакалавр тип программы Академический бакалавриат
профиль подготовки Управление и информатика в технических системах
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

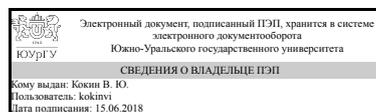
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утверждённым приказом Минобрнауки от 20.10.2015 № 1171

Зав.кафедрой разработчика,
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

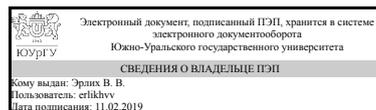
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

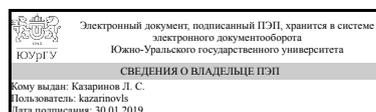
СОГЛАСОВАНО

Директор института
разработчика
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Автоматика и управление
д.техн.н., проф.



Л. С. Казаринов

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6-го семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на практических занятиях). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию

самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: Использовать творчески 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
ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
	Владеть: Навыками в повышении работоспособности, сохранении и укреплении здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Знать: 1. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий

	различной целевой направленности. Уметь: 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Владеть: 1. Навыками в повышении работоспособности, сохранении и укреплении здоровья.
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	72	72	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	72	72	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	24	0	24	0
2	Методический практикум	4	0	4	0
3	Лыжные гонки	26	0	26	0
4	Плавание	10	0	10	0
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	8	0	8	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
24-25	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах.	4

		Кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.с преодолением полосы препятствий. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.	
26-27	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. Социальные и биологические основы физической культуры.	4
28-29	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Кроссовый бег (фартлек) до 20 мин. Здоровый образ и стиль жизни студентов.	4
30-31	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 3-4 x 60 м. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры	4
32-33	1	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности. О.Р.У. для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Повторный бег 2-3 x 60-100 м. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	4
34	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, лёгкой атлетике. Сдача экзаменационных нормативов (бег 100 м., подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	2
35	1	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в лёгкой атлетике. Сдача экзаменационного норматива в беге на 1000 м.	2
1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня;	2
36	2	Методы организации индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Оздоровительная ходьба и бег - 3 км. Оценка аэробных возможностей (энергообеспечения) своего организма.	2
2	3	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах с использованием различных ходов.	2
3-4	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
5	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	2
6-7	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом	4
8-9	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с переменной интенсивностью, коньковым ходом.	4
10-11	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, попеременный двухшажный ход.	4
12	3	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью, коньковым ходом.	2
13	3	Продемонстрировать методику эффективных и экономичных способов	2

		овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах.	
14	3	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах (спуски с горы, подъёмы в гору, повороты, торможения)	2
15-16	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4
17-18	4	Комплексное плавание. Прохождение отрезков 100-200 м. повторным методом. Повороты. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.	4
19	4	Оценить уровень сформированности двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в плавании.	2
20	5	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча и удары по мячу, передачи мяча.	2
21-22	5	Спортивные игры (футбол). Двусторонняя игра.	4
23	5	Оценить уровень сформированности игровых двигательных умений и навыков и владение технико-тактическими действиями	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимобучения Формы занятий: - организационно-деятельностные - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли преподавателя и проводит вводную часть урока (разминку) при изучении тем с 1 по 5 практического раздела	2
Разбор конкретных ситуаций: - ситуации выбора; - ситуации опровержения	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 2 практического раздела при обучении бегу с низкого старта преподаватель контролирует лишь время, а обучаемый сам выбирает оптимальное положение в стартовых колодках, и убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения. Подобные приёмы используются при изучении всех тем практического раздела	6
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	Например, при изучении темы 5 («Спортивные игры») практического раздела создаётся ситуация успеха при условии свободного выбора заданий, что удовлетворяет желание быть значимой личностью (амплуа нападающего, защитника, вратаря).	4
Творческие задания	Практические занятия и	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при	2

	семинары	организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения позволяют оценить своё телосложение и осанку).	
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-5. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности	4

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: В НИЦ ИСТиС проводятся научные исследования по выявлению уровня состояния кардиореспираторной системы студентов в различные периоды учебного года, результаты которых используются при определении индивидуальных физических нагрузок разной мощности в учебных занятиях по дисциплине "Физическая культура".

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Лыжные гонки	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест	1. Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями
Плавание	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Тест	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.

	деятельности		
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх.
Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Экзамен	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж. и жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз).
Методический практикум	ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию	Экзамен	1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры. 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров.

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Тест	Раздел 3 "Лыжные гонки" осваивается студентами с февраля до середины марта на 2-14 учебных занятиях 6-го семестра. После прохождения всех тем раздела на контрольных учебных занятиях № 13 и №14 студенты сначала в устном опросе демонстрируют знания по методике овладения экономичными и эффективными двигательными умениями и навыками в передвижении на лыжах, а затем сдают норматив в беге на лыжах по размеченной дистанции.	Зачтено: результат на дистанции не ниже 3-х баллов, демонстрация сформированности двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах различными стилями Не зачтено: результат на дистанции ниже 3-х баллов, несформированность двигательных умений и навыков в передвижении на лыжах различными стилями

	Преподаватель, пользуясь секундомером, определяет время прохождения дистанции каждым студентом.	
Тест	После прохождения раздела № 4 "Плавание" с 15 по 19 учебное занятие студентами сдаётся норматив в плавании на дистанции 50 м. Стартуют по 2-3 человека (в зависимости от количества предоставленных дорожек). По секундомеру преподаватель отслеживает время каждого студента и также оценивает уровень сформированности двигательных умений и навыков в плавании различными стилями.	Зачтено: результат по времени не ниже 3-х баллов (по таблице нормативов) и сформированность двигательных умений и навыков в плавании различными стилями. Не зачтено: результат по времени ниже 3-х баллов (по таблице нормативов), несформированность двигательных умений и навыков в плавании различными стилями..
Тест	С 20 по 23 учебное занятие изучается раздел "Спортивные игры." После прохождения тем раздела на контрольном учебном занятии № 23 студентами выполняются технико-тактические действия и демонстрируются двигательные умения и навыки в спортивных играх. Преподаватель оценивает эти действия игроков по их амплуа (роли).	Зачтено: согласованные технико-тактические взаимодействия и сформированные игровые двигательные умения и навыки Не зачтено: отсутствие технико-тактических взаимодействий и несформированность игровых двигательных умений и навыков
Экзамен	С 24 по 35 учебное занятие изучается раздел "Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики)." По окончании изучения тем этого раздела студенты сдают контрольные, экзаменационные нормативы, характеризующие физические качества и функциональные способности студента: выносливость, быстроту, силу. Три упражнения выполняются студентами за два учебных занятия. На 34-м учебном занятии студенты выполняют два упражнения: бег на 100 м - муж. и жен. и подтягивание на перекладине (муж.), поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (жен.). Пауза отдыха между разными упражнениями составляет 15-20 минут (до полного восстановления). На 35-м учебном занятии студенты выполняют упражнение на выносливость - бег на 1000 м. За результат в трёх упражнениях преподавателем выставляется три оценки и с учётом сформированности двигательных умений и навыков в этих упражнениях выставляется одна общая оценка. С зафиксированной в "паспорте	Отлично: Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже 5-ти баллов и сформированность двигательных умений и навыков в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности. Хорошо: Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже 4-х баллов и сформированность двигательных умений и навыков в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности. Удовлетворительно: Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже 3-х баллов и сформированность двигательных умений и навыков в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности. Неудовлетворительно: Выполнение контрольных нормативов на оценку ниже 3-х баллов и несформированность двигательных умений и навыков в упражнениях общей и профессионально-прикладной физической направленности.

	здоровья" оценкой за результат в сданных нормативах (практику) студент приходит на экзамен по теории.	
Экзамен	<p>В теоретическом разделе экзамена оцениваются научно-практические знания по дисциплине и уровень сформированности общекультурных компетенций. Экзамен проводится в устной форме. В аудитории, изначально присутствует 5-6 человек, которые по экзаменационным билетам готовятся к ответу 30 минут. В каждом экзаменационном билете 2 вопроса. После изложения студентом ответов на вопросы экспертам-преподавателям (их не менее 2-х человек), и получив оценку (с учётом практического раздела), студент покидает аудиторию, а для подготовки ответа приглашается следующий экзаменуемый. Таким поточным методом проходит итоговая аттестация по дисциплине за 6-й семестр..</p>	<p>Отлично: 1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура»;5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>Хорошо: 1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;2.Знание основ тренировки и самоподготовки;3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>Удовлетворительно: 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;2.Нет дополнений к изученному материалу;3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>Неудовлетворительно: 1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Тест	1.Бег на лыжах - муж. - 5 км., жен. - 3 км. 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах различными стилями Контрольные нормативы 3 курс - лыжи.doc
Тест	1. Проплыть 50 м. (муж. и жен.). 2. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании различными стилями.

	Контрольные нормативы 3 курс - плавание.doc
Тест	1. Продемонстрировать двигательные умения и навыки в спортивных играх. 2. Продемонстрировать технико-тактические действия в спортивных играх. Контрольные нормативы 3 курс - сп. игры.doc
Экзамен	1. Бег на 100 м. - муж. и жен.; 2. Бег на 1000 м. - муж. и жен.; 3. Подтягивание на перекладине - муж. (кол-во раз); 4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. - жен. (кол-во раз). Экзаменационные нормативы 3 курс.doc
Экзамен	1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. 2. Социальные и биологические основы физической культуры. 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. 4. Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры 5. Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров. Экзаменационные вопросы.doc

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] учебник для вузов по дисциплине "Физ. культура" В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с. ил.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446, [1] с. ил.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - СПб.; Краснодар; М.: Лань: Омега-Л.; 2004. - 158, [1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] :науч. - метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров.- М.:Советский спорт, 2010.- 296 с.: ил. <https://e.lanbook.com/book/4093>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	
1	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Л А
2	Основная литература	Стовба, И. Р. Лыжная подготовка для студентов основного отделения [Текст] : учеб. пособие / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова, Л. Л. Брехова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2013 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000526500 я7п П12	Электронный каталог ЮУрГУ	Л А
3	Основная литература	Павленко, С. Н. Совершенствование технических приемов волейбола [Текст] : учеб. пособие / С. Н. Павленко, И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Спортивное совершенствование ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2011 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000508908	Электронный каталог ЮУрГУ	Л А
4	Основная литература	Севостьянов, Д. Ю. Обучение плаванию на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие по специальностям "Банк. дело", "Журналистика", "Менеджмент", "Торг. дело", "Упр. персоналом" / Д. Ю. Севостьянов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000539663 Объем 40, [2] с. : ил. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Л А
5	Дополнительная литература	Стовба, И. Р. Развитие физических качеств у студентов [Текст] : учеб. пособие по направлению "Экономика" и др. направлениям / И. Р. Стовба, Н. В. Столярова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2014 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000532917 Объем 61, [2] с.	Электронный каталог ЮУрГУ	Л А
6	Дополнительная литература	Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие/А.В. Родин., Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009.- 168 с. https://e.lanbook.com/book/4106#book_name	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Л А

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Залы по видам спорта, тренажёры, мячи, ракетки
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Дорожки для плавания, пенопластовые доски для рук. ног, секундомер
Экзамен	305 (ДС)	Экзаменационные билеты. Пишущая ручка, листы чистой бумаги
Экзамен	ЛАМ (УСК)	Секундомер, перекладина, беговая дорожка, гимнастические коврики
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Секундомер, беговые дорожки, сектор для прыжков, гимнастическая перекладина, коврики.
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Лыжный инвентарь, секундомер