

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

Утверждено
Проректор по УМР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)**

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома
2019

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлениям подготовки бакалавриата:

Код	Наименование направления подготовки	Выходные данные ФГОС, наименование, дата утверждения
01.03.02	Прикладная математика и информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 9 от 10.10.2018
04.03.01	Химия	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 671 от 17.07.2017
09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 929 от 19.09.2017
09.03.02	Информационные системы и технологии	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 926 от 19.09.2017
09.03.03	Прикладная информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 922 от 19.09.2017
29.03.02	Технологии и проектирование текстильных изделий	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.02 Технологии и проектирование текстильных изделий, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 963 от 22.09.2017
29.03.04	Технология художественной обработки материалов	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 961 от 22.09.2017
29.03.05	Конструирование изделий легкой промышленности	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 962 от 22.09.2017
35.03.02	Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 698 от 26.07.2017
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 512 от 8.06.2018
42.03.02	Журналистика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 524 от 8.06.2017
43.03.02	Туризм	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 516 от 8.06.2017
44.03.05	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 125 от 22.02.2018
45.03.01	Филология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 323 от 24.04.2018
39.03.02	Социальная работа	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 76 от

		5.02.2018
44.03.01	Педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 121 от 22.02.2018
44.03.02	Психолого-педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 122 от 22.02.2018
44.03.03	Специальное (дефектологическое) образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 123 от 22.02.2018

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании учебно-методического совета (УМС) Протокол заседания №8 от 07.05.2019 г.

На заседании учебно-методического совета, Протокол заседания № 4 от 09 марта 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по направлениям подготовки бакалавриата:

03.03.02	Физика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 03.03.02 Физика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №891
05.03.06	Экология и природопользование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №894
06.03.01	Биология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №920
10.03.01	Информационная безопасность	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 ноября 2020 № 62548
15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 августа 2020 №1044
19.03.04	Технология продукции и организация общественного питания	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 августа 2020 №1047
20.03.01	Техносферная безопасность	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 25 мая 2020 №680
27.03.02	Управление качеством	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 31 июля 2020 №869
27.03.04	Управление в технических системах	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденный Минобрнауки России,

		Приказ Минобрнауки от 31 июля 2020 №871
37.03.01	Психология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 29 июля 2020 №839
38.03.01	Экономика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №954
38.03.02	Менеджмент	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №970
38.03.04	Государственное и муниципальное управление	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1016
38.03.05	Бизнес-информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 29 июля 2020 №838
38.03.07	Товароведение	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №985
40.03.01	Юриспруденция	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1011
45.03.01	Филология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №986
45.03.02	Лингвистика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №969
46.04.01	История	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 46.04.01 История, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 08 октября 2020 №1291
54.03.01	Дизайн	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1015
54.03.02	Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1010
54.03.03	Искусство костюма и текстиля	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1005

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании учебно-методического совета (УМС) Протокол заседания №4 от 09.03.2021 г.

Разработчик: Кучина Ю.С. заведующий кафедрой, к.п.н.

Рецензент: Зимин В.Н., профессор, профессор

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.
Развитие физических качеств.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенцию:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

- проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

владеть:

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору. Изучается с 1 по 6 семестры обучения.

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-	-	-
Общая трудоемкость в часах	328	-	-
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	328	-	-
Лекции	-	-	-
Практические занятия	328	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Самостоятельная работа в часах	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	3,4,5,6 семестр зачёт	-	-

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Лекции	-	-	-
Практические занятия	-	-	-
Лабораторные занятий	-	-	-
Консультации	-	-	-
Зачет/зачеты	-	-	-
Экзамен/экзамены	-	-	-
Курсовые работы	-	-	-
Курсовые проекты	-	-	-
Всего	-	-	-

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Легкая атлетика	100	-	100	-	-
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	204	-	204	-	-
3	Контрольный раздел	24	-	24	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

5.2. Содержание:

1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетике. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 – 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60м и 100м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м)

2. Лыжный спорт

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный двушажной.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих

ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

Атлетическая гимнастика (мужчины)

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом. круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

Фитнес - аэробика

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики: (см. в программе).

Обучение технике движений рук: (см. в программе). Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ – аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

Контрольный раздел

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Специальная медицинская группа

Строевые и порядковые упражнения на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Для очной, очно-заочной и заочной формы обучения не предусмотрена.

6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

6.3. Тематика и задания для практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

1 курс

Тема реферата: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

Основные требования к написанию:

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План
 - I. Введение. Актуальность здоровья.
 - II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья
 - II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.
 - II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.

II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.

II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.

(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).

III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

2 курс

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы здорового образа жизни и организации спортивно - массовой и оздоровительной работы с детьми.

Предлагаются следующие темы:

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.
2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.
3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.
4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.
5. Режим дня школьников, как модель формирования здорового образа жизни.
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.
13. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.
18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры и спорта.
28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

3 курс

Тема: «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И.Н.».

План

Введение. Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

Основная часть. Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.
2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для Вас физической нагрузки.
3. Особенности Вашего рационального питания.
4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т.д.).
5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.
6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

Зачетные требования

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.
2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	20
2	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
3	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255
4	Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
<i>б) дополнительная:</i>		
5	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
6	Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007
7	ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс	8
8	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.	75

9	Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.	50
10	Физкультура для специальной медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с.	25

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Главный учебный корпус, ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 450м ² (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетка, мячи); в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование – разметка, сетка, воланы, ракетки); Имеется 5 гимнастических скамеек Зал радиофицирован, имеется электротабло.
Главный учебный корпус, ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Тренажерный зал 225м ² , для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты). Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет; в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.
Главный учебный корпус спортивная площадка (занятия	Спортивная комплексная площадка 4000 м ² для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами,

практического типа)	футбольные ворота.
Учебный корпус «Б1», ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 576м ² (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи); в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки); д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи) Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов. Зал радиофицирован, имеется электротабло.
Учебный корпус «Б1», ауд. №18 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 460м ² , тренажерный для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – степы (50шт.), тренажеры (35шт.), гимнастические стенки (10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.); б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары). в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.
Учебный корпус «Б1», ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Атлетический зал 180м ² предназначен для проведения учебных занятий, соревнований. Оборудование – 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт. а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).
Учебный корпус «Б1», ауд. №13 (занятия практического типа)	Тренажерный зал 36м ² . Оборудование – 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук.
Учебный корпус «Б1» Лыжная база	150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.
Учебный корпус «Б1» спортивная площадка (занятия практического типа)	Спортивная площадка 4000м ² для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, футбольные ворота.
Учебный корпус «Е», ауд. №101 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной	Спортивный зал 234м ² (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий: а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи); б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);

аттестации)	Имеется 5 гимнастических скамеек
Учебный корпус «Е», ауд. №102 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 135м ² (игровой) для проведения учебных занятий и соревнований: а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи); б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки); Имеется тренажеры – 2 велотренажера и беговая дорожка, зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.)
Учебный корпус «Е», ауд. №104 (занятия практического типа)	Спортивный зал 72м ² для проведения учебных занятий: а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).
Учебный корпус «Е» Лыжная база	180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы, снегоход «Тайга»
Учебный корпус «Е» Стадион (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Стадион для проведения учебных занятий 4000м ² с легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным полем. Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.
Учебный корпус «Е» две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивные площадки – 2 шт. по 2800м ² для проведения учебных занятий Оборудование: ограждение, футбольные ворота.