

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**  
(ред. от 27.05.2021)

Направление подготовки:  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**Общий правовой профиль**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
«бакалавр»

Волжский, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 г. N 1511 (ред. от 11.01.2018).

Рабочая программа дисциплины предназначена для преподавания дисциплины базовой части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

## 1 Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - дисциплина базовой части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Волейбол» (элективная дисциплина), «Общая физическая подготовка» (элективная дисциплина), «Психология».

Знания концептуальных основ дисциплины «Физическая культура и спорт» являются базовыми для прохождения производственной практики.

## 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

| Перечень компетенций  | В результате освоения дисциплины обучающийся должен   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Знать   | уметь  | владеть   |
| Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);   | особенности мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;                                      | самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; | методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; средствами и методами воспитания морально-волевых качеств; |
| способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). | ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового | оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества  | различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции   |

| Перечень компетенций | В результате освоения дисциплины обучающийся должен   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | Знать   | уметь  | владеть   |
|                      | <p>образа жизни и его составляющие;</p> <p>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p> | <p>в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>здоровья различными формами двигательной деятельности;</p> <p>средствами и методами воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> |

#### 4 Объем, структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебным планом: лекции, семинары (практические занятия), самостоятельная работа.

Контактная работа со студентами очной и очно-заочной форм обучения включает: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Контактная работа со студентами заочной формы обучения включает: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации.

##### **Виды контроля по дисциплине:**

- текущий контроль успеваемости – контрольный опрос (Ко), собеседование (С), контроль выполнения контрольной работы (КР), написание реферата (Р), тестирование (Т);

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курс 4 семестр 8 – зачет; очно-заочная форма обучения: курс 4 семестр 7 – зачет, заочная форма обучения: курс 3 – зачет.

#### **Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»**

##### **Очная и очно-заочная формы обучения**

| Раздел, тема дисциплины   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|---|--|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|--|--|
|   | Контактная работа  |                           |             |                          |     |  |  |
|   | Лекции   | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа | СРС |  |  |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента  | 2  | 2                         |             |                          | 2   | 6  | Ко, Т  |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2  | 2                         |             |                          | 2   | 6  | Ко, Р  |
| Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры  | 2  | 2                         |             |                          | 2   | 6  | Ко, КР   |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 2  | 2                         |             |                          | 2   | 6  | Ко, КР   |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной   | 2  | 2                         |             |                          | 2   | 6  | Ко, Т  |

| Раздел, тема дисциплины  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |           | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|--|--|---------------------------|-------------|--------------------------|-----------|--|--|
|  | Контактная работа  |                           |             |                          | СРС       |  |  |
|  | Лекции   | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |           |  |  |
| деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   |  |                           |             |                          |           |  |  |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений   | 2  | 2                         |             |                          | 2         | 6  | Ко, С, Р   |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания   | 2  | 2                         |             |                          | 2         | 6  | Ко, Т  |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2  | 2                         |             |                          | 2         | 6  | Ко, Р  |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов   | 2  |                           |             |                          | 4         | 6  | Р  |
| Промежуточная аттестация   |  |                           |             | 2                        | 16        | 18                                       | Зачет  |
| <b>Итого</b>   | <b>18</b>  | <b>16</b>                 |             | <b>2</b>                 | <b>36</b> | <b>72</b>                                |  |

#### Заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|--|--|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|--|--|
|  | Контактная работа  |                           |             |                          | СРС |  |  |
|  | Лекции   | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |     |  |  |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |
| Тема 2. История  |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |

| Раздел, тема дисциплины   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|---|--|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|--|--|
|   | Контактная работа  |                           |             |                          | СРС |  |  |
|   | Лекции   | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |     |  |  |
| становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |                           |             |                          |     |  |  |
| Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры  |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 2  |                           |             |                          | 4   | 6  | Р  |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности          |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений  |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания  |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                  |  | 2                         |             |                          | 4   | 6  | Кo, Р  |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов  |  |                           |             |                          | 6   | 6  | Р  |

| Раздел, тема дисциплины  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |           | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|--------------------------|--|---------------------------|-------------|--------------------------|-----------|--|--|
|                          | Контактная работа  |                           |             |                          |           |  |  |
|                          | Лекции   | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа | СРС       |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |                           |             |                          | 18        | 18                                       | Зачет  |
| <b>Итого</b>             | <b>2</b>   | <b>2</b>                  |             |                          | <b>68</b> | <b>72</b>                                |  |

### Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. Формирование физической культуры личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения. Олимпийские игры современности. Традиции, символика и ритуал Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Паралимпийские игры. История развития комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение организма. Воздействие социально-экологических и природно-климатических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам человека.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье» и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.



Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности динамики работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости). Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной подготовки. Методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, средства, основное содержание, планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Основные методические положения самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, коррекцию двигательной и функциональной подготовленности. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Определение понятия, цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### Интерактивные формы проведения занятий

Удельный вес занятий, проводимых по дисциплине «Физическая культура и спорт» в интерактивных формах

#### Очная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины   | Занятия лекционного типа              |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |             |
|---|---------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
|   | форма                                 | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, %  |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Лекция-беседа                         | 2                    |                           |                      |                      |             |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья   | Лекция-беседа                         | 2                    |                           |                      |                      |             |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания  | Лекция с разбором конкретных ситуаций | 2                    |                           |                      |                      |             |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                  |                                       |                      | Круглый стол              | 2                    |                      |             |
| <b>Итого</b>  |                                       | <b>6</b>             |                           | <b>2</b>             | <b>8</b>             | <b>22,2</b> |

#### Очно-заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины  | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |            |
|--|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|------------|
|  | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, % |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и | Лекция-беседа            | 2                    |                           |                      |                      |            |

| Раздел, тема дисциплины  | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |             |
|--|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
|  | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, %  |
| обороне» (ГТО)   |                          |                      |                           |                      |                      |             |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья  | Лекция-беседа            | 2                    |                           |                      |                      |             |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания   |                          |                      | Семинар-дискуссия         | 2                    |                      |             |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |                          |                      | Круглый стол              | 2                    |                      |             |
| <b>Итого</b>   |                          | <b>4</b>             |                           | <b>4</b>             | <b>8</b>             | <b>22,2</b> |

#### Заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины   | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |            |
|---|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|------------|
|   | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, % |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья | Лекция-беседа            | 2                    |                           |                      |                      |            |
| <b>Итого</b>  |                          | <b>2</b>             |                           |                      | <b>2</b>             | <b>50</b>  |

#### 5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Физическая культура и спорт», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Анатомия человека: учебник для студентов вузов / М.М. Курепина; А.П. Джигова; А.А. Никитина; М-во образования РФ. - Москва: Владос, 2003. – 383с.: ил.; с. -.; (Учебник для вузов). – ISBN 5-691-00905-2. - Текст: непосредственный.

2. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.

3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура. / Я.С. Вайнбаум; В.И. Коваль; Т.А. Родионова; УМО. – Москва: Academia, 2003. – 234с. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-1564-3. - Текст: непосредственный.

4. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.

5. Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1284-0. – Текст : электронный.

6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих

образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

7. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

8. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений).

9. Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

10. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

11. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил. – ISBN 5-278-00326-X. - Текст: непосредственный.

13. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

14. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для формирования системы олимп. образования в нефизкульт. вузах / В.С. Родиченко [и др.] – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2005. – 126с. – (Быстрее, выше, сильнее!) – ISBN 5-85009-732-9. - Текст: непосредственный.

15. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5. – Текст : электронный.

16. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-

18-3. – Текст : электронный.

17. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 104 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-7955-5. – DOI 10.23681/441285. – Текст : электронный.

18. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. – 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

19. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под ред. В.И. Ильинича; М-во образования РФ. - Москва: Гардарики, 2003. – 447с. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

20. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный.

21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физич. культуры. / Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов; М-во РФ по физич. культуре, спорту и туризму.- 2-е изд., исправ. и доп. – Москва: Academia, 2003.-479с. – (Высшее образование). - ISBN 5-769-0853-1. - Текст: непосредственный.

22. Черепяхин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие : [16+] / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.

### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/).

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

6. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ

Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **7.3 Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2021. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901) . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2021. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. – ISSN 1994-4683 (Print). – ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

### **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

### **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEH 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEH 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).
3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEH 93740388ZZE1606 2014-06-25).
4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEH 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEH 91258913ZZE1412 2012-12-05).
6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 N КИС-087-2017 OPEH 98108561ZZE1903 2017-03-03).
7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).
8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 11.01.2021 N 2-К).

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2021).
2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

### **9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины рекомендуется аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор и др.), как для проведения занятия лекционного типа, так и для проведения занятия семинарского типа.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.