

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Юридический факультет



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский

\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б1.Б.5

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданское право

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Разживин О.А.

**Рецензент(ы):**

Петров Р.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Юридический факультет):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 101302818

Казань  
2018

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Разживин О.А. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , OARazhivin@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Для его освоения необходимы знания в объеме общеобразовательной средней школы.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью работать на благо общества и государства
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью сохранять и укреплять доверие общества к юридическому сообществу

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

## Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	2	1	2	2	0	
2.	Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	2	2	0	2	0	
3.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	3	2	2	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			4	6	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.**

**Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование - условие ЗОЖ.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование - условие ЗОЖ.

## **Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. Формы занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

## **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***



Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	2	1	Изучение литературы.	20	Тестирование
2.	Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	2	2	Изучение литературы.	18	Тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	3	Изучение литературы	20	Тестирование
	Итого				58	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

При освоении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

электронное обучение - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов;

проблемное обучение - стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы;

контекстное обучение - мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением;

опережающая самостоятельная работа - изучение студентами нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

В частности, преподавателями для проведения занятий со студентами используются:

- интерактивные лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- консультации;
- групповая работа;
- метод дискуссии ('Круглый стол', 'Мозговой штурм');
- совместная работа группы студентов с преподавателем.

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

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.

#### Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.

Тестирование , примерные вопросы:



1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике? Физический труд Умственный труд Сельскохозяйственный труд Интеллектуальный труд 2. Какая мышца сокращается самопроизвольно? Сердечная мышца Ромбовидная мышца Икроножная мышца Трапециевидная мышца 3. В чем проявляется утомление? Ощущается прилив сил Улучшается память Уменьшается сила и выносливость мышц Улучшается координация 4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? Кувырок Толкание ядра Ходьба на лыжах Езда на велосипеде 5. Что является компонентами здорового образа жизни? Прием энергетических коктейлей Походы в ночной клуб Правильное питание и режим дня Физические нагрузки и отказ от вредных привычек 6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? Овощи, фрукты и мясные продукты Каши и молочные продукты Копченую колбасу Сладости 7. Что является вредными привычками? Курение Прием алкоголя и наркотиков Прогулки за городом Занятия танцами 8. Состояние физического, духовного и социального благополучия Отсутствие болезней Хорошее самочувствие Комфортное состояние 9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? Повышает жизненные силы и функциональные возможности Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса Понижает выносливость и работоспособность Уменьшает количество лет 10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями? Долго отдыхать после каждого упражнения Пополнять растроченные калории едой и напитками Больше активно двигаться Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу 11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: Быстрое достижение оздоровительного эффекта Монотонность занятий ходьбой Можно заниматься в любом возрасте Легко дозировать нагрузку по самочувствию 12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? Бокс Ходьба Плавание Тяжелая атлетика 13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? Повышают силовые способности Увеличивают количество жировой ткани Улучшают потребление организмом кислорода Увеличивают эффективность работы сердца

## **Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры**

Тестирование , примерные вопросы:

1. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? Техника передвижения Скорость передвижения Время пребывания на дистанции Подбор правильной обуви 2. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта не менее 30 минут более 5 часов не более 10 минут не более 30 минут 3. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? 120-140 шагов в минуту Свыше 140 Не более 80 шагов в минуту 80-100 шагов в минуту 4. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 4 часа 2 часа 1 час 10 минут 5. Задачи физического воспитания: Воспитание спортсменов массовых разрядов Воспитание спортсменов высших разрядов Укрепление здоровья Гармоничное развитие личности 6. Каковы задачи мышечной релаксации? Увеличение длины мышечных волокон Увеличение толщины мышечных волокон Выведение продуктов распада из работавших мышц Снятие напряжения 7. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? Развитие силы Развитие выносливости Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта 8. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? Основная Подготовительная Заключительная Дополнительная 9. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других Произвольное расслабление отдельных мышц Удары по напряженной мышце Статическое напряжение 10. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? Снижает активность физического состояния Способствует усилению кровообращения и обмена веществ Повышает работоспособность Ухудшает настроение 11. Как правильно дышать при выполнении упражнений? Задерживать дыхание Не обращать внимания на дыхание Ритмично Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища 12. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? Сколько захочется 2-4 раза Более 20-30 раз Не менее 8-12 раз 13. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? Упражнения для спины и брюшного пресса Упражнения на гибкость Упражнения типа ?потягивания?, дыхательные упражнения Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем 14. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития качества силы Упражнения для мышц ног Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Тестирование, примерные вопросы:

1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине Прыжки Подтягивание в висе на перекладине 2. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса Поднимание ног и таза лежа на спине Повороты и наклоны туловища Отжимания Подтягивание в висе на перекладине 3. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног Прыжки Приседания Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание в висе 4. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? Средством развития физических качеств Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний Средством повышения работоспособности Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения 5. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц Ничего не делать Подвинуть ближе монитор компьютера 6. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле Держать верхнюю часть спины и шею прямо Чаще менять положение ног Сидеть, закинув ногу за ногу Сидеть долго в одном положении 7. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой +30С, в дальнейшем повышая температуру воды +50С, в дальнейшем снижая температуру воды +50С, в дальнейшем повышая температуру воды +30С, в дальнейшем снижая температуру воды 8. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? День недели Время суток Температура воздуха Влажность 9. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует: в зависимости от режима дня от 2 до 5 раз в год без длительных перерывов круглогодично 10. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной Воздушные ванны, обтирание, обливание 11. Какую пищу называют ?органической?, ?живой?? Мясо Морепродукты Овощи Орехи 12. Какие продукты вызывают избыточный вес? Овощи Фрукты Жареные и жирные блюда Сосиски 13. При каких условиях вес человека будет стабильным? При получении количества энергии равной расходуемой При ежедневных активных занятиях спортом При получении недостаточного количества калорий При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать 14. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? Свекла Бананы Греча Макароны

### **Итоговая форма контроля**

зачет

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Понятия в области физической культуры.
- 3.Здоровье как социальная категория.
- 4.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 5.Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
- 7.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 8.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
- 9.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 10.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 11.Субъективные показатели самоконтроля.
- 12.Объективные показатели самоконтроля.
- 13.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 14.Функциональные пробы.
- 15.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.

## 16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

### 7.1. Основная литература:

1. Григорович Е.С. 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.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. 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.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Фланта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>  
Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>  
Научная электронная библиотека - <https://cyberleninka>  
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>  
Электронные медицинские книги - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.



Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа ул. Казанская, д. 89, ауд. 86. Посадочные места по числу студентов (50), рабочее место преподавателя, интерактивная трибуна: компьютер Intel Core i3, 4 ГБ, 1ТБ, монитор LG, 22d; видеопроектор Panasonic VX400, 3000 lm; 6 колонки 20W, Усилитель звука 3000w, микшер 8 каналов; радиомикрофон беспроводной, выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. ул. Казанская, д. 89, УСК, ауд. 3. Посадочные места по числу студентов (38), рабочее место преподавателя, интерактивная трибуна: Экран "Da-Lite", Проектор Acer P1265, 4000 lm, Ноутбук Acer N214, S/N LXE870Y0157380ED092000, выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Учебная аудитория для проведения курсового проектирования (выполнения курсовых работ), помещение для самостоятельной работы. ул. Казанская, д. 89, ауд. 59 б. Посадочные места по числу студентов (10), рабочее место преподавателя, компьютерный класс с проектором: 10 компьютеров Intel Core i5, 4 ГБ, 1ТБ, мониторы Acer, 22d; видеопроектор Acer P1265, 3000 lm; 2 колонки 5w, выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. ул. Казанская, д. 89 ауд. 67. Посадочные места по числу студентов (30), рабочее место преподавателя, проектор Epson EB-1915, 3500 lm, выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки Гражданское право .



Автор(ы):

Разживин О.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.