

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Череповецкий государственный университет»

**Факультет биологии и здоровья человека**  
**Кафедра теоретических основ физической культуры, спорта и здоровья**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Высшее образование – бакалавриат**

**Составители:**  
Артеменков А.А., к.б.н.,  
доцент, доцент кафедры ТОФКСиЗ  
Варфоломеева З.С., к.п.н.,  
доцент, декан ФБиЗЧ

## Модуль 1. Рабочая программа учебной дисциплины.

### Выписки из рабочей программы

№ и наименование раздела (модуля) дисциплины	Краткое содержание
1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента	Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Средства физической культуры. Формирование физической культуры личности. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Студенческий спорт.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни	Здоровье человека как ценность. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Двигательные способности: понятия, виды, закономерности развития. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	Планирование, организация и управление самостоятельными физкультурными занятиями различной направленности. Гигиена, формы, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика развития физических (двигательных) способностей.
6. Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности	Самоконтроль эффективности самостоятельных физкультурных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (антропометрические измерения, тесты, функциональные пробы, индексы и т.п.). Дневник самоконтроля.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе	Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ВПО. Факторы, определяющие содержание ППФП. Выбор средств ППФП, содержание, организация и формы ее проведения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

## **Модуль 2. Основная учебная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
3. 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 имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

## **Модуль 3. Методические рекомендации по дисциплине**

*Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции*

В ходе лекционных занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

*Методические рекомендации к практическим занятиям*

При подготовке к практическим занятиям, студентам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пункте 3.3.

*Методические рекомендации по подготовке доклада*

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию по выбранной теме. Продолжительность выступления (регламент – 7 мин.).

*Выполнение индивидуальных типовых задач*

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок. Выполненные задания оцениваются исходя из разработанных критериев оценивания компетенций.

*Подготовка к контрольным мероприятиям*

Текущий контроль осуществляется в виде устных опросов по теории и контрольной работы. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по

блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам. В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому студент должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

### ***План лекций***

*Лекция 1 . Тема «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента».*

1. Феномен физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
4. Работоспособность студентов в учебном году, профилактика утомления средствами физической культуры.
5. Студенческий спорт.

*Лекция 2. Тема «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания».*

1. Факторы, воздействующие на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
2. Организм человека как саморазвивающаяся биологическая система.
3. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека.
4. Наследственность и ее влияние на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

*Лекция 3. Тема «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни».*

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
2. Здоровый стиль жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового стиля жизни.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
4. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

*Лекция 4. Тема «Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе»*

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Двигательные способности.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Закономерности и принципы развития двигательных способностей.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

*Лекция 5. Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»*

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
3. Методика развития физических (двигательных) способностей.
4. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

*Лекция 6. Тема «Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности».*

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (антропометрические измерения, тесты, функциональные пробы, индексы и т.п.).
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
4. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

*Лекция 7. Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе»*

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе ВО.
2. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
3. Основное содержание ППФП студента. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах деятельности и тенденции их изменения

### ***План практических занятий***

- №1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента.
- №2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.
- №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
- №4. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни.
- №5. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе.
- №6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- №7. Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.
- №8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе.

## Модуль 4. Средства контроля качества обучения

### Текущий контроль

*Контрольная работа (задания программированного типа)*

**1) Физическая культура – это...**

- ☐ система физических упражнений;
- ☐ совокупность достижений людей в сфере физического совершенствования;
- ☐ соревновательная деятельность;
- ☐ любая двигательная деятельность

**2) Основным признаком спорта является...**

- ☐ достижение высоких результатов;
- ☐ профессиональный характер деятельности;
- ☐ соревновательный характер деятельности;
- ☐ тренировочный процесс

**3) Основным средством физического воспитания являются...**

- ☐ физические упражнения;
- ☐ естественные силы природы;
- ☐ гигиенические факторы

**4) Совокупность форм и средств активного отдыха относится...**

- ☐ к базовой физической культуре;
- ☐ к профессионально-прикладной физической культуре;
- ☐ к «фоновым» компонентам физической культуры;
- ☐ к двигательной реабилитации

**5) Физическая культура личности – это...**

- ☐ физические качества;
- ☐ двигательные умения и навыки;
- ☐ физическое развитие;
- ☐ интегральное качество личности

**6) Расставьте факторы риска для здоровья студента (№ 1–4) по степени важности, начиная с наименьшей:**

- ☐ генетика;
- ☐ здравоохранение;
- ☐ образ жизни;
- ☐ внешняя среда

**7) Маховые упражнения для ног и рук в комплексе утренней гимнастики оказывают следующее воздействие на организм:**

- ☐ успокаивающее воздействие;
- ☐ умеренное разогревание организма;
- ☐ развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания;
- ☐ укрепление мышц, повышение общего обмена веществ

**8) Для развития общей выносливости в системе физического самовоспитания за недельный цикл тренировочных занятий рекомендуется следующая частота повторений:**

- ☐ ежедневно;
- ☐ через день;
- ☐ через два дня;
- ☐ два раза в неделю

**9) Наиболее благоприятным типом реакции системы кровообращения на физическую нагрузку является...**

- ☐ значительное повышение систолического давления при неизменном диастолическом давлении;

☐ умеренное повышение систолического давления при незначительном диастолическом давлении;

☐ понижение как систолического, так и диастолического давления;

☐ повышение как систолического, так и диастолического давления

**10) Постоянное опорное положение одной ноги характеризует...**

☐ ходьбу;

☐ прыжки;

☐ бег;

☐ все перечисленные локомоции

**11) Необходимость формирования у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры в процессе физического воспитания составляет содержание принципа...**

☐ наглядности;

☐ систематичности;

☐ сознательности и активности;

☐ доступности и индивидуализации

**12) Укажите правильную последовательность (№ 1–3) протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка:**

☐ стабилизация нервных процессов;

☐ иррадиация нервных процессов;

☐ концентрация возбуждения

**13) Не относятся к классу кондиционных способностей:**

☐ силовые способности;

☐ гибкость;

☐ способность к равновесию;

☐ скоростные способности

**14) Понятия «физическое воспитание» и «физическая подготовка» соотносятся между собой следующим образом:**

☐ являются тождественными;

☐ не связаны между собой;

☐ физическое воспитание включает физическую подготовку;

☐ физическая подготовка включает физическое воспитание

**15) Воспитательная функция является наиболее характерной для...**

☐ олимпийского спорта;

☐ не коммерческого спорта;

☐ массового спорта;

☐ коммерческого спорта

**16) Занятия игровыми видами спорта в качестве активного отдыха в наибольшей степени подходят...**

☐ для усидчивых, которые сосредоточены на работе;

☐ для замкнутых, необщительных;

☐ для тех, кто легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается

**17) Максимальная частота сердечных сокращений при аэробной тренировке должна составлять...**

☐ 220 уд./мин;

☐ 200 уд./мин;

☐ 220 уд./мин – возраст;

☐ 180 уд./мин

**18) В качестве метода снижения веса аэробная тренировка используется в зоне...**

☐ максимальной аэробной мощности;

☐ околоремонтальной аэробной мощности;

- ☐ субмаксимальной аэробной мощности;
- ☐ средней аэробной мощности

**19) Ортостатическая проба традиционно используется для оценки функционального состояния...**

- ☐ сердечно-сосудистой системы;
- ☐ дыхательной системы;
- ☐ ЦНС;
- ☐ опорно-двигательного аппарата

**20) Проба Штанге – функциональная проба для оценки состояния...**

- ☐ нервно-мышечной системы;
- ☐ гибкости позвоночника;
- ☐ дыхательной системы;
- ☐ сердечно-сосудистой системы

**21) Средствами ППФП являются...**

- ☐ физические упражнения из базовой физической культуры;
- ☐ упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям;

- ☐ общеприкладные упражнения;
- ☐ все перечисленные группы упражнений

**22) Наиболее важной задачей ППФП представителей гуманитарных и экономических специальностей является...**

- ☐ расширение фонда двигательных умений и навыков;
- ☐ профилактика заболеваний позвоночника и органов зрения;
- ☐ повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий

**23) Комплекс из 6–7 специально подобранных физических упражнений, физиологическое значение которого состоит в ускорении и углублении отдыха во время регламентированных перерывов, – это...**

- ☐ вводная гимнастика;
- ☐ физкультпауза;
- ☐ физкультминутка

*Задания для самостоятельной работы (решение ситуационных задач)*

Ситуационное задание № 1: В ходе оценки своего физического развития студентом был зафиксирован низкий уровень функционального состояния дыхательной системы.

Вопрос: Какие основные и дополнительные средства физической культуры в этом случае может использовать студент?

Ситуационное задание № 2: Студент имеет лишний вес, не справляется с большинством нормативов физической подготовленности.

Вопрос: Какие основные и дополнительные средства физической культуры в этом случае может использовать студент? Дайте краткую характеристику программы физической подготовки для этого студента.

*Задания для самостоятельной работы*

Подготовить реферат на тему «Командные виды спорта как средство активного отдыха и пространство формирования эффективных коммуникаций»

Подготовить лекцию-презентацию по одной из оздоровительных систем и провести ее в своей группе.

*Задания для практической работы*

Провести необходимые измерения и оценить уровень своего физического развития, определить тип телосложения (способы измерения: антропометрические измерения (рост,



вес, спирометрия, окружность грудной клетки и запястья), расчет индекса массы тела (ИМТ), расчет индивидуального индекса Рорера).

Провести необходимые измерения и оценить уровень функционального состояния своего организма (способы измерения: ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, Гарвардский степ-тест, индекс Руфье, проба Серкина, 12-минутный тест Купера, функциональная проба со стандартной нагрузкой).

Провести необходимые измерения и оценить индивидуальный уровень физической подготовленности (контрольные упражнения: «челночный бег», прыжки в длину с места и с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в положении сидя, бег на 100 и 1000 м, кросс, наклон вперед из положения сидя (стоя на гимнастической скамейке)).

Разработать, обосновать и продемонстрировать комплекс физических упражнений для развития профессионально значимых физических способностей.

#### *Критерии оценки контрольной работы в форме тестовых заданий*

«Цена» тестовых заданий I уровня (с выбором ответа, альтернативный тест) – 1 балл, заданий II уровня (на заполнение пропусков, на соответствие, на упорядочивание) – от 2 до 5 баллов.

В целом тест оценивается в зависимости от удельного веса правильно выполненных заданий: 100% – 10 баллов, ..., 10% – 1 балл, менее 10% – по правилам округления нецелых чисел (менее 5% – 0 баллов).

#### *Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы*

Выполнение самостоятельной работы в форме устного ответа оценивается с учетом таких критериев, как полнота, правильность (количество и характер ошибок), характер познавательной деятельности (репродуктивный, репродуктивно-творческий, творческий), способность к интеграции и переносу знаний и умений, привлечение дополнительных источников научно-методической информации, степень владения материалом (свободное владение, «привязанность» к тексту выполненной работы).

*5 баллов* – задание выполнено в полном объеме, правильно, на творческом уровне, с использованием знаний и умений из других учебных дисциплин, с привлечением материалов научных публикаций из сборников материалов конференций, профильных научно-методических журналов; при изложении результатов выполнения задания – свободное владение материалом, уверенные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

*4 балла* – задание выполнено в полном объеме, в целом правильно, на репродуктивно-творческом уровне, с использованием отдельных знаний и умений из других учебных дисциплин; при изложении результатов выполнения задания – достаточно свободное владение материалом, в целом правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

*3 балла* – задание выполнено в полном объеме, с отдельными ошибками, на репродуктивном уровне; при изложении результатов выполнения задания – «привязанность» к тексту, затруднения при ответе на дополнительные вопросы преподавателя;

*2 балла* – задание выполнено частично, с отдельными ошибками;

*1 балл* – задание выполнено частично, со значительными ошибками;

*0 баллов* – задание не выполнено.

#### *Критерии оценки выполнения задания для практической работы*

Выполнение практической работы в форме письменного отчета с его защитой оценивается с учетом таких критериев, как правильность (количество и характер ошибок), характер познавательной деятельности (репродуктивный, репродуктивно-творческий,

творческий), практическая значимость, самостоятельность, научность и аргументированность

*5 баллов* – задание выполнено самостоятельно, правильно, на творческом уровне, с учетом достижений современной науки и инноваций образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – аргументированность отбора содержания, форм, методов и средств, реализация на практике.

*4 балла* – задание выполнено самостоятельно, в целом правильно, на репродуктивно-творческом уровне, с использованием отдельных достижений современной науки и образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – обоснованность отбора содержания, форм, методов и средств, частичная реализация на практике;

*3 балла* – задание выполнено при консультационной поддержке преподавателя, с отдельными ошибками, на репродуктивном уровне, с использованием отдельных достижений образовательной практики; при изложении результатов выполнения задания – осознанность отбора содержания, форм, методов и средств, частичная реализация на практике;

*2 балла* – задание выполнено частично, при консультационной поддержке преподавателя, с отдельными ошибками;

*1 балл* – задание выполнено частично, со значительными ошибками;

*0 баллов* – задание не выполнено.

#### *Критерии оценки ответа на зачете*

*35-40 баллов* – студент демонстрирует понимание основного содержания учебного материала по излагаемому вопросу, приводит примеры, демонстрирует внепрограммные знания, способность к переносу знаний, установлению межпредметных связей, связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*30-34 балла* – студент демонстрирует понимание основного содержания программного учебного материала по излагаемому вопросу, может привести примеры, демонстрирует способность к установлению межпредметных связей, связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*25-29 баллов* – студент в целом правильно воспроизводит основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу, может привести отдельные примеры, демонстрирует некоторую способность к установлению связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*20-25 баллов* – студент воспроизводит основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу без принципиальных ошибок, затрудняется в приведении примеров, в установлении связи теории с практикой профессиональной деятельности;

*менее 20 баллов* – студент затрудняется воспроизвести основное содержание программного учебного материала по излагаемому вопросу либо допускает при этом ошибки принципиального характера.

### **Промежуточный контроль**

#### *Примерные вопросы к зачету*

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни.

7. Методические принципы физического воспитания.
8. Средства физического воспитания.
9. Методы физического воспитания.
10. Основы методики обучения движениям.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
13. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
14. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
15. Методы самооценки в системе физических упражнений.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
17. Производственная физическая культура.
18. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
19. Характеристика общей физической подготовки.
20. Методика развития физических качеств.

### **Модуль 5. Дополнительная литература**

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин ; науч. ред. С.В. Новаковский ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
3. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>
4. 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 (СФУ), 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
2. <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part11-25.php#>
3. <http://edu.chsu.ru/portal>

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Libre Office
2. 7Zip
3. Mozilla Firefox
4. ОС семейства Microsoft Windows

### Модуль 6. Материально-техническое оснащение дисциплины

Оборудованные учебные кабинеты, объекты для проведения практических занятий		Перечень основного оборудования
Наименование	Адрес	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа	162600 Вологодская область, г. Череповец Советский пр., 8 ауд. 201	Видеопроекторная аппаратура: - активный микшер; - вокальная радиосистема (микрофон); - интерактивная доска НИКА Pro IB-77NEW 120x180 см; - компьютер с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду; - потолочные колонки AUDIO. Наборы ученической мебели на 100 посадочных мест (Парта-моноблок 2-х местная), рабочее место преподавателя, Учебно-наглядные пособия: плакаты, картины, иллюстрации, планшеты.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 202	Видеопроекторная аппаратура: - активный микшер; - вокальная радиосистема (микрофон); - интерактивная доска Rocada; - экран; - компьютер KM Office G3460 с подключением к сети Интернет; - стационарный мультимедийный проектор INFOCUS IN228 (2 шт.), - аудиосистема Reference Audio RAW 4 (2шт); - IP- камера HikVision (4шт). Наборы ученической мебели на 100 посадочных мест (Парта-моноблок 2-х местная), рабочее место преподавателя
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 203	Видеопроекторная аппаратура: - IP-камера HikVision (4 шт.); - Аудиосистема ReferenceAudioRAW4; - Интерактивная доска Rocada; - Компьютер KMOOfficeG3460; - Микрофон SHURECVG18-B/C; - Микшер BEHRINGER 1202; - ПрезентерLogitechwirelessPresenterR400; - Проектор в комплекте с кабелем VGA и креплением для проектораINFOCUSIN228; - Радиосистема AKGWMS40 iniVocalSetBandUS45A; - Усилитель BEHRINGERiNUKENU1000 Наборы ученической мебели на 100 посадочных мест (Парта-моноблок 2-х местная), рабочее место преподавателя
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного,	162600 Вологодская область, г.	Видеопроекторная аппаратура: - проектор Проектор Optoma W335e с универсальным креплением;

семинарского типа	Череповец, Советский пр., 8 ауд. 204	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерактивная доска Rocada;</li> <li>- аудиосистема Reference Audio RAW4 ;</li> <li>- компьютер KM Office G3460;</li> <li>- микрофон SHURE CVG18-B/C;</li> <li>- презентер Logitech wireless;</li> <li>- микшер BEHRINGER1202;</li> <li>- усилитель;</li> <li>- радиосистема AKG WMS40 Mini;</li> <li>- IP-камера HikVision</li> </ul> <p>Наборы ученической мебели на 100 посадочных мест (Парта-моноблок 2-х местная), рабочее место преподавателя. Баннер.</p>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 205	<p>Видеопроекторная аппаратура:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектор NEC NP-V3111W</li> <li>- проектор Beng</li> <li>- компьютер Gigabyte Intel Core i3 4330 CPU, 3.5GHz, 500Gb, ОЗУ 8Gb</li> <li>- интерактивная доска НИКА (технология IR – свет, ультразвук, габариты 180*120 см, покрытие рабочей поверхности - каландрированная полимерная ПВХ пленка, размер рабочей области 77 дюймов,</li> <li>- аудиосистема Master</li> <li>- радиосистема SR40 mini PRO</li> <li>- усилитель BEHRINGER Euro Power EPQ450</li> </ul> <p>Наборы ученической мебели на 100 посадочных мест (Парта-моноблок 2-х местная), рабочее место преподавателя.</p>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 520	<p>Наборы ученической мебели на 75 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска, переносной экран, проектор Ansi (переносной), ноутбук Acer (переносной)</p>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 524	<p>Наборы ученической мебели на 25 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска</p>

контроля и промежуточной аттестации		
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 613	Наборы ученической мебели на 50 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска, переносной экран, проектор Nec (переносной), ноутбук Acer (переносной)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 702	Рабочее место преподавателя, набор ученической мебели, доска, интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 707	-Видеопроекционная аппаратура: - Проектор NEC NP210 3D (NP210G 3D) - доска одноэлементная ДА 14 (170*100) мел - настенный экран ScreenMedia Goldview, формат 183*244см (120") 4:3 MW, 4-уг. Кор -Наборы ученической мебели на 50 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска; - демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, картины, иллюстрации, планшеты.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 708	Наборы ученической мебели, рабочее место преподавателя, доска. Переносное демонстрационное оборудование: экран, ноутбук, проектор.

контроля, промежуточной аттестации		
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 713	Демонстрационный экран, ноутбук ASUS K52F, проектор NEC NP210 3D. Наборы ученической мебели, рабочее место преподавателя, доска.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 802	Рабочее место преподавателя, набор ученической мебели, доска, интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 822	Наборы ученической мебели, рабочее место преподавателя, доска. Демонстрационное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, акустические колонки. Мультимедийные презентации. Фонд учебно-методических и дидактических средств в соответствии с содержанием дисциплины.
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 824	Ноутбук, проектор Наборы ученической мебели, рабочее место преподавателя, доска. Демонстрационное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, акустические колонки. Мультимедийные презентации. Фонд учебно-методических и дидактических средств в соответствии с содержанием дисциплины.

контроля, промежуточной аттестации		
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации	162600 Вологодская область, г. Череповец, Советский пр., 8 ауд. 829	Наборы ученической мебели, рабочее место преподавателя, доска. Демонстрационное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, акустические колонки. Мультимедийные презентации. Фонд учебно-методических и дидактических средств в соответствии с содержанием дисциплины.