

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.11.2017 15:01:14

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a8686537812991b4804c

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М. Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

Ш.Ш. Заурбеков



01 2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура»

Направление подготовки

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профиль подготовки

«Электропривод и автоматика»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Грозный-2017г.

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Прикладная физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Прикладная физическая культура входит в обязательный образовательный цикл «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин» в высших учебных заведениях. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

## **3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Общекультурной компетенции (ОК):

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;
- технику безопасности проведения занятий, массовых спортивных мероприятий (ОК8);

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки во время проведения опасных упражнений;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-8)

### **Владеть:**

средствами и методиками, направленными на:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха; участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни (ОК-8)



#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации рабочей программы «Прикладная физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме – **330 часов**

**Таблица 1**

Вид учебной работы	Всего часов/ зач.ед.	Семестры
	ОФО	1
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>
В том числе:		
Лекции	18/0,5	18/0,5
Практические занятия <i>учебно-тренировочные занятия</i>	18/0,5	18/0,5
Семинары <i>методико-практические занятия</i>		
Лабораторные работы		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		
В том числе:		
Курсовая работа (проект)		
Расчетно-графические работы		
ИТР		
Рефераты для студентов, освобожденных от учебно-тренировочных занятий по состоянию здоровья	+	+
Доклады		
Презентации		
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>		
Подготовка к лабораторным работам		
Подготовка к практическим занятиям		
Подготовка к зачету		
<b>Вид отчетности</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ВСЕГО в часах</b>	<b>72</b>
	<b>ВСЕГО в зач. ед</b>	<b>2</b>

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Лекц. зан. часы	Прак. зан. часы	Лаб.зан. часы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретический:</b>				<b>18</b>
	<b>1 семестр</b>				
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	9/0,25			
	Социально-биологические основы физической культуры (2 части по 2ч)	9/0,25			
<b>2</b>	<b>Практический: (учебно-тренировочный раздел)</b>				<b>18</b>
	<b>1 семестр</b>				
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		4		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		4		
	Баскетбол (юноши, девушки)		3		
	Волейбол (юноши, девушки)		4		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		3		
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>

## 5.2. Лекционные занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>Теоретический раздел</b>		
<b>1 семестр</b>		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры (2 части по 2ч)	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.



### 5.3. Лабораторный практикум

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		Не предусмотрен

### 5.4. Практические занятия (семинары)

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>Учебно-тренировочный раздел</b>		
<b>1 семестр</b>		
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; изучение комплексов упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногами, головой, финты; Изучение тактических действия игроков в линиях и в звеньях; Изучение взаимодействий в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом; Игровых действий в защите и нападении; Тактических действий игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча, техники подачи, нападающих ударов; Изучение тактических действий при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м); Контрольного бега в условиях соревнований; Эстафет 4x100; Прыжков в длину: с места; с разбега; Бега на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств.
6	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики, степ –аэробики; Танцевальных композиций; изучение силового партера; Стрейчинга; Оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>Методико-практический раздел</b>		
<b>1 семестр</b>		
1	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Изучение безопасных, эффективных и экономичных методик ходьбы, плавания, приседания, поднятия тяжестей перенесение тяжестей в пространстве, преодоление препятствий.
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Контроль ЧСС, АД; Определение степени утомления по координационным и скоростно-силовым показателям, по самочувствию,

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по Физической культуре планируется для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от учебно-тренировочных занятий, входящих в практический раздел дисциплины.

### Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

№	Тема для реферата	Семестр – рубежная аттестация
1	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)	1 семестр - 1 аттестация
2	Оздоровительная тренировка	1 семестр – 2 аттестация
3	Исторический обзор олимпийского движения	2 семестр – 1 аттестация
4	Влияние физических нагрузок различного объема и направленности на умственную работоспособность студента	2 семестр – 2 аттестация
5	Физически качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота	3 семестр – 1 аттестация
6	Общая физическая подготовка	3 семестр – 2 аттестация
7	Тренажерные технологии	4 семестр – 1 аттестация
8	Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время	4 семестр – 2 аттестация
9	Тактика игры в Футбол/Баскетбол/Волейбол/	5 семестр – 1 аттестация
10	Закаливание	5 семестр – 2 аттестация
11	Гиподинамия и методы профилактики	6 семестр – 1 аттестация
12	Виды аэробных и анаэробных упражнений и тренировок	6 семестр – 2 аттестация

### Требования к оформлению реферата:

- Титульный лист оформляется в соответствии с общеуниверситетским стандартом.
- Объем реферата без учета титульного листа- минимум 5 машинописных страниц.
- Обязательные разделы реферата: содержание, введение, основная часть, заключение, список используемой литературы.
- Начало каждого раздела на новом листе.
- Список используемой литературы – не менее трех источников, включающие в себя учебники из библиотечного фонда ГГНТУ, а так же рекомендуемый интернет портал - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Автор/создатель: Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Туризма.  
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>



## 7. Фонды оценочных средств (ФОС)

### Паспорт фонда оценочных средств дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Практический раздел (Учебно-тренировочные занятия)	ОК-8	Контрольные нормативы. Раздел 7.1.
2.	Теоретический раздел (Лекционные занятия)	ОК-8	Контрольные вопросы. Раздел 7.2.
3.	Самостоятельная работа по дисциплине (Планируется для студентов, освобожденных от практических занятий по Физической культуре)	ОК-8	Таблица распределения учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий. Раздел 7.3.

### 7.1. Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины

#### ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В висе, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

#### ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическом скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15



## 7.2. Контрольные вопросы для оценки подготовленности по теоретическому разделу дисциплины

1 семестр	
<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.</p>
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p><i>1-я часть.</i> Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. <i>2-я часть.</i> Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.</p>



### 7.3. Таблица распределения учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий.

Раздел предназначен для студентов, освобожденных на длительный срок от практических занятий по Физической культуре. Контрольные вопросы к лекциям приведены в разделе 7.2. Обязательные параметры для реферата приведены в разделе 6.

1 семестр 1 аттестация	
Реферат	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
Лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
1 семестр 2 аттестация	
Реферат	Оздоровительная тренировка
Лекция	Социально-биологические основы физической культуры

### 7.4. Распределение контрольного материала по семестрам

#### 1 семестр

#### Паспорт фонда оценочных средств дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Практический раздел (Учебно-тренировочные занятия)	ОК-8	Контрольные нормативы в учет рубежной аттестации
2.	Теоретический раздел (Лекционные занятия)	ОК-8	Контрольные билеты в учет текущей аттестации.

#### Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 1 семестра

##### ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В висе, поднятие ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

## ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическом скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

### Контрольные билеты в учет текущей аттестации 1 семестра.

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

##### БИЛЕТ №1

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, чем они отличаются от спорта
2. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.
3. Что такое двигательная активность.

##### БИЛЕТ №2

1. Какова профессиональная направленность физического воспитания.
2. Назовите ценности физической культуры.
3. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

##### БИЛЕТ №3

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Какую роль играет физическая культура и спорт в развитии общества.
3. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.

##### БИЛЕТ №4

1. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

##### БИЛЕТ №5

1. Опишите деятельностную сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
2. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе



## Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

### БИЛЕТ №6

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность

### БИЛЕТ №7

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
3. Биологические ритмы и работоспособность.

### БИЛЕТ №8

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

### БИЛЕТ №9

1. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
2. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
3. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

### БИЛЕТ №10

1. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
2. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
3. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

### БИЛЕТ №11

1. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
3. Работа в замкнутом пространстве, при резко меняющихся погодных условиях, вибрации, укачивании, невесомости проникающей радиации.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература:

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 2-е издание стереотипное. М-2005.
2. Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. 2-е издание доработанное. М-2004.
3. Голощапов Б. Р История физической культуры и спорта. 10-е издание М - 2014.
4. Физическая культура студента. /Под.ред. проф. доктора пед. наук В. И. Ильинича, М - 2000.
5. Спортивные игры (техника.Тактика, методика обучения) / Под ред. Ю. Д. Железнака, Ю. М. Портного. М. – 2004.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб, М, Краснодар – 2005.
7. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. 2-е издание М - 2005.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов на Дону- 2002.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., СПб - 2004-160с.
10. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт (техника, тактика, методика обучения). М - 2001.
11. Гимнастика. / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова М – 2001.
12. Жилезняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В. Методика обучения физической культуре. Учебник. М – 2013.
13. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. М – 2013.
14. Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник М – 2012.

### Дополнительная литература:

1. Зулаева Т.И., Висаитова Х.А. Фитнес. Учебно-методическое пособие ГГНИ 2006.
2. Мааев Х.К., Дашаев К.А. Пляжный волейбол в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. 2010.
3. Мааев Х.К. Индивидуальная подготовка баскетболиста. Методические указания для студентов всех специальностей ГГНИ. 2006.
4. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 №1025.

### Электронные он-лайн ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
Автор/создатель: Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Туризма.  
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>



## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса на период 2015-2016 уч. года, кафедра имеет следующую материально-техническую базу:

### Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

*Дополнительные помещения*

- тренерская
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- кабинет заведующего кафедры ФВ
- преподавательская

2. Зал борьбы (III корпус)

*Дополнительные помещения*

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

3. Игровой зал (Дворец спорта ГГНТУ)

*Дополнительные помещения*

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

### Открытые спортивные сооружения: (III корпус)

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;
- гимнастический городок;
- площадка для мини-футбола;
- круговая асфальтированная беговая дорожка 400м, 100м;
- сектор для прыжков в длину с разбега;

*Дополнительные помещения*

- две раздевалки;
- тренерская;

**Разработчик:**

Ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»



/ Т. И. Зулаева/

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



/ А.Х. Мамадиев /

Зав. выпускающей каф. «ЭЭП»



/Магомадов Р.А-М./

Директор ДУМР



/ Магомаева М.А. /