

Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Утверждена

Академическим советом ОП «Востоковедение и африканистика»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Государственное и муниципальное управление»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Дизайн»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «История»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Логистика и управление цепями поставок»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Менеджмент»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Политология»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Прикладная математика и информатика»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Социология и социальная информатика»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Филология»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Финансы»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Экономика»

Протокол № от _____

Академическим советом ОП «Юриспруденция»

Протокол № от _____

Разработчик	Шансков Михаил Алексеевич, заведующий кафедрой физического воспитания
Число кредитов	0
Контактная работа (час.)	392
Самостоятельная работа (час.)	8
Курс, Образовательные программы	1 – 4 «Востоковедение и африканистика» «Государственное и муниципальное управление» «Дизайн» «История» «Логистика и управление цепями поставок» «Менеджмент»

	«Политология» «Прикладная математика и информатика» «Социология и социальная информатика» «Филология» «Финансы» «Экономика» «Юриспруденция»
Формат изучения дисциплины	Без использования онлайн курса

1. Цель, результаты освоения дисциплины и пререквизиты

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- 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 целевой направленности.

Уметь:

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
- объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт):

- применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- саморегуляции своего психофизического состояния;
- управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	РБ/СД	Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод	Формы контроля: 1. Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях 2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	РБ/СД	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.		
Способен работать в команде	УК-7	РБ/СД	Демонстрирует организаторские способности		
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	РБ/СД	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную	УК-9	РБ/СД	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта.		

и социальную деятельность					
------------------------------	--	--	--	--	--

Тип дисциплины: дисциплина общего цикла и блока дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлениям бакалавриата НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург.

Требования к уровню знаний студентов, необходимых для освоения дисциплины (пререквизиты): Теоретические знания и практические умения и навыки по физической культуре, анатомии, физиологии, гигиене, соответствующие школьной программе. Безопасность жизнедеятельности.

Объем з.е.: 0

Описание курса:

Курс сконцентрирован на формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе преподавания курса студент ознакомится с влиянием оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Студент приобретет навыки организации режима дня в соответствии с критериями здорового образа жизни, получит опыт применения средств физической культуры для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды

Сфера применения знаний, полученных в ходе изучения курса:

- управление самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности;
- творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- саморегуляция своего психофизического состояния.

2. Содержание учебной дисциплины

Курс рассчитан на 400 часов, из них 32 часа лекций, 360 часов практических занятий, 8 часов самостоятельной работы (2 часа в 3 или 4 модуле на каждом курсе) общим объемом 0 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	1 курс				2 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	22	22	27	27	22	22	27	27
В том числе: лк	20	2	2	2	2	2	2	2	2
см	180	20	20	25	25	20	20	25	25

ср					2				2
Формы контроля - зачет			зачёт		зачёт		зачёт		зачёт
Всего часов	200	22	22	27	29	22	22	27	29

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	22	22	27	27	28	28	42	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	2	2	2	4	
Практические занятия	180	20	20	25	25	26	26	38	
ср					2			2	
Формы контроля - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	22	22	27	29	28	28	44	

Теоретический раздел

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Лекции
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности	4
2.	Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	24
3.	Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	2
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	2
Итого		32

Практический раздел

№ п.п.	Виды практических занятий	Практические занятия
1.	Оздоровительная гимнастика	360
2.	Атлетическая гимнастика	360
3.	Баскетбол	360
4.	Волейбол	360
5.	Мини-футбол	360
6.	Самооборона и рукопашный бой	360
7.	Армспорт	360
8.	Настольный теннис	360
9.	Туризм	360
10.	Легкая атлетика	360
11.	Художественная и эстетическая гимнастика	360
12.	Шахматы	360
13.	Лечебная физическая культура (ЛФК)	360

Индивидуальный образовательный маршрут практического раздела студент определяет самостоятельно, выбирая один, два или более видов практических занятий общим объемом 360 часов, за исключением занятий ЛФК.

Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности.

Физическая культура как термин и социальное явление, её функции. Виды физической культуры. Физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация и двигательная реабилитация: понятие, функции, особенности зарождения в обществе, их значение в различные периоды жизни человека. Цель, задачи, звенья, основы системы формирования физической культуры личности. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Основные положения содержания и организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика студенческого возраста. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в течение учебного дня, семестра (модуля), учебного года, сессионного периода; факторы её определяющие. Средства регулирования работоспособности и профилактики утомления у студентов в разные периоды учебного года.

Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни», «качество жизни». Компоненты здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Вредные привычки и их влияние на личное и социальное здоровье человека.

Раздел 2. Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений.

Опорно-двигательный аппарат человека. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Кровообращение: сердце и сосуды. Артериальное давление. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Внешнее дыхание, его основные показатели. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг.

Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Биологические ритмы и их влияние на физическую и умственную работоспособность. Резервные возможности организма, их характеристика и классификация, значение в физической культуре и спорте. Формы проявления и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Раздел 3. Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

3.1. Широкое общее физическое воспитание студентов

Понятие «физическое воспитание». Задачи физического воспитания студентов. Общие и дидактические принципы системы физкультурного образования. Основные и дополнительные средства физического воспитания. Классификации физических упражнений. Двигательные умения и двигательные навыки. Методы обучения двигательным действиям. Структура процесса обучения двигательным действиям. Нагрузка физического упражнения, её параметры; отдых, его разновидности. Зоны интенсивности и энергозатраты различных физических нагрузок. Методы развития двигательных способностей. Основы методики совершенствования двигательных способностей человека. Формы построения занятий физическими упражнениями. Структура занятий урочного типа. Подготовительная, основная и заключительная части: их значение, особенности содержания. Педагогический контроль на занятиях физического воспитания.

Виды и значение занятий неурочного типа. Самостоятельные занятия. Содержание, планирование, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Основы методики физического воспитания взрослых.

3.2. Специализированное (спортивное) направление подготовки студентов

Понятие «спорт», его классификации. Социальное, научное, психологическое значение спортивных достижений. Принципы спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, интегративная виды подготовки спортсмена. Структура спортивной тренировки: макро-, мезо-, микроциклы. Предстартовые состояния, способы их регуляции. Утомление, переутомление, перетренированность. Восстановление работоспособности организма. Педагогические,

медико-биологические, психологические средства восстановления. Гендерные аспекты методики занятий физическими упражнениями. Врачебный и педагогически контроль. Студенческий спорт: задачи, содержание, организационные основы. Общественные студенческие спортивные организации. Виды студенческих соревнований.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

Понятие ППФП. Профессиограмма. Профессиональная «Я-концепция».

Психологическая структура профессиональной деятельности. Группы труда. Типичные заболевания работников умственного труда. Профилактика профессиональных заболеваний основными и дополнительными средствами физической культуры. Профессиональное выгорание. Основы методики ППФП работников умственного труда: задачи, средства, методы. Формы ППФП (вводная гимнастика, производственная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза): задачи, средства, особенности организации и проведения. Корпоративный спорт.

РАЗДЕЛ 5. Практический раздел программы реализуется преимущественно на занятиях урочной формы: академических и учебно-тренировочных, на которых решаются все задачи формирования физической культуры личности. Содержанием образовательных задач является формирование знаний о технике выполняемых физических упражнений, техники безопасности и способах страховки двигательных действий, способах дозирования и контроля физической нагрузки, а также увеличение и совершенствование фонда двигательных умений и навыков студентов. Решение задач физического развития обеспечивает сбалансированное развитие скоростных, координационных способностей, гибкости, и приоритетное развитие общей, специальной выносливости и силовых способностей в соответствии со студенческим возрастом, а также совершенствование телосложения, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма. Воспитательные задачи направлены на поддержание устойчивого интереса, мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, как специально организованного, так и самостоятельного характера.

3. Оценивание

Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 год		2 год		3 год		4 год		Параметры
		модуль		модуль		модуль		модуль		
		2	4	2	4	2	4	2	3	
Текущий	Посещаемость/Тестирование физических качеств/ Реферат	*	*	*	*	*	*	*	*	Сдача контрольных нормативов/Реферат
Итоговый	"Зачет"	*	*	*	*	*	*	*	*	Зачет

Допуск к посещению занятий ФК и аттестация по дисциплине, осуществляется на основании пройденного медицинского осмотра и получения заключения о

принадлежности студента к группе здоровья (основная, подготовительная, специальная А или специальная Б). Без медицинского заключения, студент не допускается к аттестации по дисциплине «Физическая культура».

Студенты, имеющие специальную медицинскую группу А, посещают занятия по ЛФК. Студенты, имеющие специальную медицинскую группу Б, посещают занятия в группах ЛФК в медицинской организации с предоставлением справки о посещении занятий в текущем семестре. При абсолютных противопоказаниях занятий любой физической культурой 100 % посещение лекций (по 4 часа в каждом семестре) и написание реферата выполняют на зачете.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Кол-во баллов	Критерии оценки работы студентов на практических занятиях
0	Студент не обнаруживает знаний умений и навыков основного учебно-программного материала.
1	Студент обнаруживает частичные знания, умения и навыки основного учебно-программного материала.
2	Студент обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала; демонстрирует уверенное владение умениями и навыками учебно-программного материала.
	Студент участвует в соревнованиях федерального, регионального, межкампусного и внутрикampusного уровней.

3.1. Формула результирующей оценки

$O_{итоговая} = n_1 \cdot O_{текущий1} + n_2 \cdot O_{текущий2} + n_3 \cdot O_{текущий3} + n_4 \cdot O_{текущий4} + n_5 \cdot O_{текущий5}$
 где

$O_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (посещаемость).

$O_{текущий2}$ – оценка за норматив 1

$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2

$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3

$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4

$n_1 = 0,88$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_2 = 0,03$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)

$n_3 = 0,03$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)

$n_4 = 0,03$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)

$n_5 = 0,03$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)

Способ округления итоговой оценки текущего контроля - арифметический.

30 баллов и более – зачет

Менее 29 баллов – незачет

3.2. Критерии оценивания и оценочные средства

Для мужчин	Аттестация	
	Зачет	Не зачет
1. Подтягивание на перекладине (раз)	7	6 – 0

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	16 – 0
3. Упражнение для мышц пресса (раз)	32	31 – 0
4. Прыжки в длину с места (см)	220	219 – 0

Для женщин	Аттестация	
	Зачет	Не зачет
Контрольные нормативы		
1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	1	-1 – -2
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	16 – 0
3. Упражнение для мышц пресса (раз)	27	26 – 0
4. Прыжки в длину с места (см)	170	169 – 0

Студенту необходимо выполнить все контрольные нормативы на оценку «зачтено», для получения зачета по дисциплине «Физическая культура».

Критерии оценивания реферата

Зачет – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами.

Незачет – содержание не соответствует теме, работа не прошла проверку в системе Антиплагиат.

По дисциплине «Физическая культура» принята безоценочная система подведения итогов промежуточной\итоговой аттестации. (п. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

для студентов, освобожденных от занятий физкультурой и спортом по состоянию здоровья (для медицинских групп)

1. Основные понятия физической культуры.

Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения.

2. Физическая культура как часть общей культуры человека.

Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).

3. Спорт как особый вид деятельности.

Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.

4. Функции физической культуры.

Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.

5. Специфические функции физической культуры.

Общезначительное развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.

6. Функции спорта.

Социально-эмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая.

7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта,

Виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.

8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Социально-экологические факторы и организм человека.

Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.

10. Костная система и ее функции.

Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.

11. Мышечная система и ее функции.

Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

12. Кровь как внутренняя среда организма.

Состав крови (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.

13. Свойства сердечной мышцы.

Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.

14. Артериальное давление, факторы его определяющие.

Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.

15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели.

Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.

16. Пищеварительная система и ее функции.

Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.

17. Эндокринная система.

Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.

18. Центральная нервная система (ЦНС).

Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный, вестибулярный, тактильный. Роль ЦНС и анализаторов при занятиях физической культурой.

19. Средства и факторы физической культуры.

Физические упражнения их эффекты их применения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

20. Физическая тренировка.

Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

21. Физическая работоспособность.

Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.

22. Восстановление работоспособности организма.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

23. Рекреационная физическая культура.

Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

24. Виды спорта.

Классификация видов спорта. Спортивная подготовка и ее компоненты.

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).

3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: «Иванов_БСЦ141_2015_1».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

4. Ресурсы

4.1. Рекомендуемая основная литература

1. Переверзев В. А. 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
2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

4.2. Рекомендуемая дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.

4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины и информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения информационных справочных систем (при необходимости)

- лекционные мультимедийные аудитории;
- спортивные сооружения (спортивные залы);
- оборудование и инвентарь.

5. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

5.1.1. *для лиц с нарушениями зрения:* в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

5.1.2. *для лиц с нарушениями слуха:* в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

5.1.3. *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:* в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.