МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю
Зам. директора по УВР
_____А.Г. Жуковский
«30»____12____ 2022г.

Физическая культура Б1.О.17

рабочая программа дисциплины

Кафедра **Общенаучная подготовка**
Направление подготовки **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**
Профили: **Интеллектуальные системы обработки информации**
Прикладные информационные системы и современные языки программирования
Формы обучения **очная, заочная**

Распределение часов дисциплины по семестрам (для очной формы обучения), курсам (для заочной формы обучения)

Вид учебной работы	ОФ		ЗФ	
	ЗЕ	часов	ЗЕ	часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		72		72
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):		72/3		72/2
Лекции		18		4
Лабораторных работ				
Практических занятий		36		
Семинаров				
Самостоятельная работа		18		68
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1/3		1/2
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составили:
Ст. преподаватель кафедры ОНП Гаевская Л.А.

Рецензент(ы):
Зав. кафедрой ИВТ СКФ МТУСИ д.т.н., профессор Соколов С.В.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»

Разработана в соответствии с ФГОС ВО:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Направление подготовки 09.03.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА
УТВЕРЖДЕН Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 929

Составлена на основании учебных планов
направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
профилей «Интеллектуальные системы обработки информации»,
«Прикладные информационные системы и языки программирования»,
одобренных Учёным советом СКФ МТУСИ, Протокол № 5 от 26.12.2022 г. и утвержденных директором СКФ МТУСИ 26.12.2022 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
«Общенаучная подготовка»

Протокол от 19.12 2022 г. № 5
Зав. кафедрой _____ Б.Б.Конкин

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю
Зам. директора по УВР _____
«___» _____ 20__ г.
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «___» _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю
Зам. директора по УВР _____
«___» _____ 20__ г.
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «___»_____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю
Зам. директора по УВР _____
«___» _____ 20__ г.
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «___»_____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю
Зам. директора по УВР _____
«___» _____ 20__ г.
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «___»_____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студентами является 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 профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у выпускника способности к самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в условиях реализации профессиональной деятельности типа *технологический*.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у выпускника следующие компетенции:

Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины (в части, обеспечиваемой дисциплиной)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Знать:
виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
Уметь:
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеть:
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):	
1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.
Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:	
1	Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку студента и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой студентов.
2	Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очная форма обучения, 4 года (всего 72 часа, 54 аудиторных часа)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компе-тенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 2, Семестр 3					
Модуль 1 - Физическая культура и спорт в социальной и профессиональной деятельности. – (10 ч.л.+18 ч.прак.+10 ч.срс) = 38 часов					
1.1	«Физическая культура». 1.История зарождения ФК. 2.Основные понятия ФК. 3.Важнейшие требование к процессу ФК в вузе.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.2	1.Подготовить реферат по теме «История развития ФК». 2.Проанализировать влияния ФК на организм человека.	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развития общей выносливости Развития силовых способностей Развития скоростных способностей Развития гибкости Контрольное тестирование развиваемых способностей Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции: «спринтерский» «эстафетный». Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции. Обучение прыжку в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ПЗ	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.4	«Физическое воспитание». 1.Основы ФВ. 2.Формы учебных и не учебных занятий. 3.Задачи ФВ.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Специальная физическая подготовка Обучение двигательным действиям, общеразвивающие упражнения с предметами. Обучение технике выполнения акробатических упражнений Обучение технике равновесия на любой опорной ноге. Совершенствование техники равновесия. Обучение технике кувырка назад. Обучение технике длинного кувырка вперед Совершенствование строевых упражнений с предметами.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.6	1.Подготовить реферат по теме «Физическое воспитания».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.7	«Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности». 1.Роль работоспособности в жизни студенческой молодежи. 2.Влияния учебно-трудовой деятельности студента. 3.Изменения работоспособности в течение дня, недели, учебного года.	Лек.	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.8	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №3, направленных на ОФП и СФП: Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3

	Психофизическая подготовка студента к условиям профессиональной деятельности Обучение стойке волейболиста, имитация нападающего удара по мячу. Обучение технике нижней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Обучение технике верхней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Совершенствование техники верхней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Обучение передаче в парах на месте, после перемещения, из зоны в зону. Обучение приему мяча снизу одной и двумя руками, от груди (на месте, в движении приставными шагами). Обучение технике прямого нападающего удара через сетку.				
1.9	1.Тема реферата: «Работоспособность студента в процессе обучения».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.10	«Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического процесса». 1.Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. 2.Функциональные резервы организма. 3.Составляющие здорового образа жизни студента. 4.Организация режима труда и отдыха.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.11	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №4, направленных на ОФП и СФП: Методика проведения учебно-тренировочного занятия Развитие координации Развитие гибкости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Круговая тренировка Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.12	1.Тема реферата: «Профилактика вредных привычек». 2.Тема реферата: «Повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья».	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
Модуль 2 - Здоровый образ жизни у студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. – (8ч.л.+18ч.пр.+8 ч.срс)=34 часа					
2.1	Лекция 2. «Закаливание организма». 1.Гигиенические основы закаливание. 2.Основные факторы закаливание. 3.Общеукрепляющие действие закаливание на организм.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.2	Комплекс упражнений №1	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.3	1.Реферат на тему «Здоровья и окружающая среда». 2.Тема реферата: «Гигиена». 3.Тема реферата: «Формы закаливание»	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.4	Лекция 3. «Рациональное питание». 1.Режим питания. 2.Сбалансированное питание. Витамины.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.5	Комплекс упражнений №2	ПР	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.6	1.Тема реферата: «Здоровое питание».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.7	Лекция 1. «Основные направления в развитии спортивного движения». 1.Общедоступный спорт. 2.Спорт высших достижений.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.8	Комплекс упражнений №3	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.9	1.Тема реферата: «Развития спортивного движения».	СРС	2	УК-7	
2.10	Лекция 2.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3

	«Врачебный контроль как обязательное мероприятие». 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2.Основы врачебного контроля и самоконтроля.				
2.11	Комплекс упражнений №4	ПЗ	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.13	1.Тема реферата: «Врачебно-педагогические наблюдения вовремя занятий».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
Итого – 72 часа					

4.2 Заочная форма обучения, 4года 8 месяцев (всего 72 часа, аудиторных 4 часа)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компе-тенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1, Семестр 2, 3					
Модуль 1 – Физическая культура и спорт в социальной и профессиональной деятельности. -38 (2ч л.+36ч ср) часов					
1.1	Лекция 1. «Физическая культура и Физическое воспитание как основ здорового образа жизни и успешной профессиональной деятельности». 1. История зарождения ФК. 2.Основные понятия ФК. 3. Важнейшие требование к процессу ФК в вузе. 4. Роль ФК в формировании личности. 5. Разбор тестовых заданий для определения общей физической подготовленности человека.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	1.Роль ФК в формировании личности. 2.Разбор тестовых заданий для определения общей физической подготовленности человека. 3.Основы Физического воспитания. 4.Формы учебных и не учебных занятий. 5.Задачи ФВ. 6.Значения ФК и Спорта для здоровья, развития и общего состояния человека.	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.2 Л2.3
1.3	1.Самоконтроль функционального состояния организма. 2.Использование контрольных нормативов и упражнений учебной программы. Роль работоспособности в жизни студенческой молодежи.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.3
1.4	1.Влияния учебно-трудовой деятельности студента. 2.Изменения работоспособности в течение дня, недели, учебного года	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.5	1.Основы спортивной подготовки. 2.Цели и задачи спортивной подготовки. 3.Основные направления подготовки спортсмена.	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	1.Физические качества спортсмена и методы их воспитания.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2

	2.Особенности планирования спортивной подготовки				Л2.3
1.7	1.Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности. 2.Основные периоды работоспособности.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.8	1.Работоспособность и влияния на неё различных факторов. 2.Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 2 - Здоровый образ жизни у студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. -34 (2ч л.+32ч ср) часа					
2.1	Лекция 2. «Самоконтроль физической подготовленности». 1.Основные понятия самоконтроля при занятиях ФК. 2.Субъективные показатели самоконтроля (сон, самочувствие, аппетит). 3.Объективные показатели самоконтроля (чистота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление (дыхания, и жизненная ёмкость легких).	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	1. Разминка. 2.Развитие основных физических качеств. 3.Восстановление. 4.Уровень физического развития. 5.Самоконтроль при занятиях ФК. 6.Врачебный контроль при самостоятельных занятиях ФК. 7.Структура учебно-тренировочного занятия.	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	1.Оценка физического состояния организма человека и его физической подготовленности. 2.Простой метод самоконтроля – проба Штанге (вдох, выдох, задержать дыхания, фиксация задержки дыхания по секундомеру и т.д.)	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	1.Развития спортивного движения. 2.Основные направления в развитии спортивного движения. 3.Основные направления в развитии спортивного движения.	СРС	4	УК-7	Э1 Л2.2 Л2.3
2.5	1.Неоценимая роль спорта в здоровье студента. 2.Общедоступный спорт. 3.Спорт высших достижений.	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.6	1.Определение понятия здоровье. 2.Проблема здоровья человека в условиях научно-технического процесса». 3.Понятие здоровье, его содержание и критерии. 4.Функциональные резервы организма. 5.Составляющие здорового образа жизни студента. 6.Организация режима труда и отдыха.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.7	1.Профилактика вредных привычек. 2.Повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья.	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	3.Основы здорового образа жизни студента. 4.Здоровье и окружающая среда. 5.Спорт как аспект здорового образа жизни студента. 6.Нетрадиционные виды спорта.				
2.8	1.Закаливание организма. 2.Гигиенические основы закаливания. 3.Основные факторы закаливание. 4.Общеукрепляющее действие закаливания на организм. Формы закаливания. 5.Спорт как важная часть в жизни студента. 6.Роль спорта в жизни студенческой молодежи. 7.Гигиена как основа здорового образа жизни	СРС	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Итого – 72 часа					

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
Код	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Издательство, год**	**Кол.**
Л 1.1	Н.П.Абаскалова Р.И.Айзман	Физиологические основы здоровья	НИЦ ИНФРА-М 2015г.	Э1
Л 1.2	Е.С.Григорович Е.С.Григоровича В.А.Переверзева	Физическая культура	Минск Вышэйшая школа 2014г.	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Издательство, год**	**Кол.**
Л 2.1	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богощенко	Физическая культура	Москва Юрайт 2013г.	1
Л 2.2	В.И.Ильченко	Физическая культура студента	Москва Гардарики, 2017	1
Л 2.3	Ю.И.Евсеев	Физическая культура	Ростов-на-Дону Феникс 2005	1
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося				
Л3	Л.А. Гаевская	Методические указания по практическим занятиям.	СКФ МТУСИ: Ростов н/Д, 2019	Э3
5.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	*http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348*			
Э2	*http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336*			
Э3	*http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993*			
5.3. Программное обеспечение				
П.1	My-test			
П.2	ОС Microsoft Windows 7			

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 МТО лекционных занятий, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий, ауд. 115, вн. двор института	

1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Компьютерные аудитории с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет.

7. Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе

Достижение целей эффективной физической подготовки студентов в вузах невозможно без самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом, безусловно, нельзя обойтись без живого общения и консультирования со стороны преподавателя по физической культуре. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью укрепление здоровья, избежание травматизма и подготовку к предстоящим занятиям, зачетам. Обязательным компонентом самостоятельной работы студентов является внеаудиторная физическая подготовка.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;
- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Проведению самостоятельной работы (как и любого другого вида занятий) должна предшествовать подготовка как преподавателя, так и обучаемых.

Постановку задачи обучаемым на проведение самостоятельного занятия преподаватель осуществляет на одном из занятии, предшествующему данному. Он разъясняет смысл занятия и указывает, что к нему студенты должны приготовить. Задание на самостоятельную работу должно быть выдано заблаговременно с тем чтобы слушатели имели время на информационный поиск в библиотеке необходимых пособий.

Методику самостоятельной работы все обучаемые выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучаемых в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучаемый мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучаемых, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучаемых.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

-расширяет информационную базу учебных занятий;

-повышает активность обучаемых, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков:

-способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;

-облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
-приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

7.1 Указания по подготовке к различным видам занятий

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение студентам дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Студентам, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

1.Электронный учебник http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348
2.http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336
3.http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993

Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. –М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. –Ростов –н/Д: Феникс, 2004. –384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. –М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. –М.: Гардарики, 1999. –448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. –Ростов н/Д: Феникс, 2006.–558с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. –М.: ВЛАДОС. –1999. –496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. –М.: RETORIKA–A: Флинта, 1999. –560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. –М.: Молодая гвардия, 1992.
10.Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. –М.: Академия. –2005. –445 с.

7.2 Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям

Основой для подготовки к рубежным аттестациям являются вопросы, выносимые на контрольный опрос после проведения лекций по каждому модулю дисциплины. Преподаватель предлагает студентам эти вопросы до начала рубежной аттестации. При подготовке к рубежной аттестации студентам рекомендуется пользоваться конспектом лекций по дисциплине, учебником и доступными журналами, ресурсами Интернет.

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается контрольным опросом, который представляет собой итоговый контроль по модулю и проводится на последней лекции. Основной формой такого контроля является компьютерное тестирование. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изучения модуля дисциплины, объявляет студентам общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Вопросы теста подбираются с учетом оценки компетенции, которая должна быть освоена в процессе изучения.

Дополнения и изменения в Рабочей программе