

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(КазГАСУ)



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

И.Э.Вильданов

201 9 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б.1.Б.05 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки**

38.03.02 Менеджмент

**Направленность (профиль)**

«Производственный менеджмент в строительстве»

Программа прикладного бакалавриата

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная, заочная

**Год набора** 2014, 2015

**Кафедра**  
«Физическое воспитание  
и спорт»

г. Казань - 2018 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "12" января 2016г. № 7 и рабочим учебным планом КазГАСУ.

Разработал:  
доцент кафедры  
физического воспитания и спорта  
к.п.н., доцент Болотников А.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Физическое воспитание и спорт»

« 06 » 06 2018 г.

Протокол № 11

Заведующий кафедрой

 / Калманович В.И. /

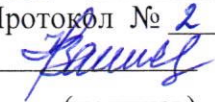
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии

Института экономики и управления в строительстве

« 18 » 06 2018 г.

Протокол № 2

 / Загидуллина Г.М. /

(подпись)

Руководитель ОПОП

 / Загидуллина Г.М. /

(подпись)

### Аннотация рабочей программы дисциплины

<p>Дисциплина «Физическая культура и спорт»  <i>место дисциплины - базовая часть Блока 1. Дисциплины (модули)</i>  <i>трудоемкость - 2 ЗЕ/ 72 часа</i>  <i>форма промежуточной аттестации - зачет</i></p>	
<p><i>Цель освоения дисциплины</i></p>	<p>- формирование компетенций в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма необходимых для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>
<p><i>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</i></p>	<p>ОК-7                  способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><i>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе освоения дисциплины</i></p>	<p>Знать:                  - социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;                  - биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.                  Уметь:                  - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;                  - использовать методы физического воспитания для физического самосовершенствования.                  Владеть:                  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</p>
<p><i>Краткая характеристика дисциплины (основные блоки и темы)</i></p>	<p>Раздел 1. Теоретический                  Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.                  Биологические основы физической культуры.                  Раздел 2. Практический                  Легкая атлетика                  Атлетическая подготовка                  Волейбол                  Баскетбол                  Гимнастика                  Лыжная подготовка                  Легкая атлетика</p>

## ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма необходимых для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Производственный менеджмент в строительстве» обучающийся должен овладеть следующими результатами по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 1.1. Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП. Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; - использовать методы физического воспитания для физического самосовершенствования.
		Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» рабочего учебного плана. Для освоения данной дисциплины необходимы умения, знания и навыки, не выходящие за пределы школьной программы. Изучается в 1 семестре на 1 курсе.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 акад. часа).

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, а также часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся в соответствии с рабочим учебным планом представлено в таблице 3.1

Таблица 3.1. Объем дисциплины по видам учебной работы (в академ. часах)

Вид учебной работы	Трудоемкость, академ. часы				
	Очная форма			Заочная форма	
	Распределение часов	Семестр	Распределение часов	Семестр	
		1		1	
<b>Аудиторная контактная работа (всего), в том числе занятия лекционного и семинарского типов:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
- лекции ( Л )	4	4	6	6	

- практические занятия ( ПЗ )		60	60	-	-
	-изучение разделов	56	56	-	-
	-текущий контроль самостоятельной работы	4	4	-	-
<b>КОНТРОЛЬ</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Самостоятельная работа(всего), в том числе:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
- по разделу “Т – текущая работа”		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоёмкость</b>	Академические часы	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	зачётные единицы	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4.1 Содержание занятий лекционного типа (лекции) для очной и заочной формы обучения

Наименование разделов и тем лекций	Кол-во академических часов, для формы обучения	
	очной	заочной
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		
Тема Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	2	2
Тема Биологические основы физической культуры.		2
Тема Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

Таблица 4.2. Лабораторные занятия Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3 Практические занятия для очной и заочной формы обучения

Наименование занятий	Кол-во академических часов, для формы обучения	
	очной	заочной
ПЗ 1 Легкая атлетика тренировка бега на 100 м.	2	
ПЗ 2 Легкая атлетика тренировка бега на 1000 м	2	
ПЗ 3 Легкая атлетика контроль бега на 100 м и 1000м	2	
ПЗ 4 Атлетическая подготовка разучивание и тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
ПЗ 5 Атлетическая подготовка разучивание и тренировка подтягивание на перекладине.	2	
ПЗ 6 Атлетическая подготовка разучивание и тренировка прыжки со скакалкой.	2	
ПЗ 7 Волейбол тренировка верхней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 8 Волейбол тренировка верхней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 9 Волейбол тренировка верхней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 10 Баскетбол тренировка в ведение мяча	2	
ПЗ 11 Баскетбол тренировка в ведение мяча	2	
ПЗ 12 Баскетбол тренировка в ведение мяча	2	
ПЗ 13 Гимнастика разучивание комплекса вольных упражнений №1	2	

ПЗ 14 Гимнастика тренировка комплекса вольных упражнений №1	2	
ПЗ 15 Гимнастика совершенствование комплекса вольных упражнений №1	2	
ПЗ 16 Лыжная подготовка разучивание классического хода	2	
ПЗ 17 Лыжная подготовка тренировка классического хода	2	
ПЗ 18 Лыжная подготовка совершенствование классического хода	2	
ПЗ 19 Легкая атлетика разучивание прыжка с места	2	
ПЗ 20 Легкая атлетика тренировка прыжка с места	2	
ПЗ 21 Легкая атлетика совершенствование прыжка с места	2	
ПЗ 22 Атлетическая подготовка разучивание жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжки со скакалкой.	2	
ПЗ 23 Атлетическая подготовка совершенствование и тренировка жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжки со скакалкой.	2	
ПЗ 24 Волейбол разучивание нижней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 25 Волейбол. Тренировка нижней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 26 Волейбол. Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками.	2	
ПЗ 27 Баскетбол. Разучивание броска по кольцу с любой дистанции.	2	
ПЗ 28 Баскетбол. Тренировка и совершенствование броска по кольцу с любой дистанции.	2	
ПЗ 29 Гимнастика. Разучивание комплекса вольных упражнений №2.	2	
ПЗ 30 Гимнастика. Тренировка и совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2	
<b>ИТОГО</b>	60	

Текущий контроль знаний обучающихся проводится на практических, лабораторных занятиях в пределах учебного времени, отведенного на соответствующую учебную дисциплину.

Таблица 4.4 Самостоятельная работа студента для очной и заочной формы обучения

Вид работы	Название (содержание работы)	Кол-во акад. часов, для формы обучения	
		очной	заочной
<b>Всего по текущей работе (Т)</b>		<b>4</b>	<b>62</b>
выполнение заданий разнообразного характера (обсуждение проблемных ситуаций, проработка тестов и т.п.) ; изучение основной и дополнительной литературы, нормативно-правовой литературы, подготовка к практическим занятиям; поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях, на официальных сайтах уполномоченных федеральных органов; поиск и сбор информации по дисциплине по ресурсам Интернет; поиск нормативно-правовых документов на информационно-		4	62

Вид работы	Название (содержание работы)	Кол-во акад. часов, для формы обучения	
		очной	заочной
правовом портале «ГАРАНТ», консультирование основных положений, формулировка выводов; подготовка презентаций с использованием компьютерных технологий (по мере необходимости).			
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>62</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в КГАСУ.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях. Текущему контролю подлежат посещаемость студентами аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт») является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в 1 семестре.

Таблица 5.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			наименование оценочного средства	количество заданий или вариантов
1	Все разделы	ОК-7	зачет	25

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится на кафедре «Физического воспитания и спорта» (у ведущего преподавателя).

### 5.2. Типовые задания и материалы для оценки сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины

#### 5.2.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

##### Пример теста для зачета по теоретическому разделу

Тест 1: В каком веке впервые появился термин «физическая культура»

- : в 15 веке
- : в 18 веке
- : в конце 17 века
- : в конце 19 века

Тест 2: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как...

- : физическое образование, спорт, физическая направленность
- : физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация
- : физическое развитие, отдых, спорт, восстановление

#### 5.2.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Контролируемые результаты освоения компетенции (или ее части)	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать: - социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тест: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как. -: физическое образование, спорт, физическая направленность -: физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация -: физическое развитие, отдых, спорт, восстановление.
Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; - использовать методы физического воспитания для физического самосовершенствования.	1. Тестирование скоростно-силовых качеств. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Бег 100 метров. 2. Тестирование общей выносливости. 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу). 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.	Техникой владения волейбольного мяча. Техникой владения баскетбольного мяча. Техникой владения футбольного мяча. Техникой владения прыжков со скакалкой.

### 5.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Оценка выполнения спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестовых упражнений вынесенных на зачетную сессию, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (таблица 1).

Оценка выполнения общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех контрольных упражнений за учебный семестр, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (таблица 2).

Табл. 1

#### Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для сдачи практической части зачета по физической культуре.

Оценка спортивно-технической подготовленности на зачете по физической культуре	удовлетворительно	хорошо	отлично
--	-------------------	--------	---------



Средняя оценка упражнений выносимых на зачет. (в баллах)	2,5-3,5	3,5-4,5	4,5-5,0
--	---------	---------	---------

Табл. 2

**Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для выполнения тестов по общей физической подготовке.**

Курс обучения	1 курс
Средняя оценка тестов общей физической подготовленности. (в баллах)	не ниже 1

При оценке уровня сформированности дисциплинарных компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что полученная оценка за компонент проверяемой в билете дисциплинарной компетенции обобщается на соответствующий компонент всех дисциплинарных компетенций, формируемых в рамках данной дисциплины.

Таблица 5.3.1. Шкала оценивания зачета

Оценка	Уровень освоения компетенций	Критерии оценивания
«зачтено»	Компетенции сформированы	<b>тестирование:</b> 40-60% правильных ответов на тест <b>Выполнение практических нормативов:</b> 2,5-3,5 балла
«не зачтено»	Компетенции не сформированы	<b>тестирование:</b> Если правильных ответов на тест меньше 40% <b>Выполнение практических нормативов:</b> ниже 1 балла

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Основная литература (учебники и учебные пособия)**

Таблица 6.1. Перечень основной учебной литературы

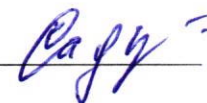
№ п/п	Наименование	Кол-во экз. в библиотеке
1	Физическая культура учебник / под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд. - М. КНОРУС, 2013. - 424с. - ISBN 978-5-406-02676-2	20 экз.
2	Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ.вузов / Евсеев, Юрий Иванович. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 378с. - ISBN 978-5-222-14464-0	100 экз.
3	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб.пособие для студ.вузов / Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. - М. :Гардарики, 2007. - 218с. - ISBN 978-5-8297-0316-5	48 экз.
4	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. — Электрон.текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — 978-5-7410-1674-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a>	ЭБС IPRbooks

**6.2. Дополнительная литература**

Таблица 6.2. Перечень дополнительной литературы

№ п/п	Наименование	Кол-во экз.
1	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.- 68с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>	ЭБС IPRbooks
2	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.- 126с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/61049.html">http://www.iprbookshop.ru/61049.html</a>	ЭБС IPRbooks
3	Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.- 269с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>	ЭБС IPRbooks

заверено НТБ КГАСУ



## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень ресурсов Интернет, необходимых для освоения дисциплины

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование».: <http://www.edu.ru>.  
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 3.Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- 4.Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>
5. Страница кафедры «Физического воспитания и спорта» на сайте КГАСУ: [kgasu.ru](http://kgasu.ru)

### 7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Использование электронной информационно-образовательной среды университета.
2. Применение средств мультимедиа при проведении лекций для визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных видеофильмов.
3. Автоматизация поиска информации посредством использования справочных систем.
4. Организация взаимодействия со студентами с помощью электронной почты.

### 7.3. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

1. Текстовый редактор Microsoft Word.

### 7.4 Перечень информационно – справочных систем и профессиональных баз данных

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать возможности информационно – справочных систем и профессиональных баз данных:

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>.
3. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» изучается в течение 1 семестра. При планировании и организации времени, необходимого на изучение обучающимся дисциплины, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Таблица 8.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы студента

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Занятия лекционного типа (лекции)	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	При подготовке к практическим занятиям осуществлять тренировку упражнений в различных формах физической культуры (УФЗ, самостоятельные занятия, физкульт паузы, прогулки, пробежки).
Самостоятельная работа	Важной частью самостоятельной работы является изучение основной литературы, ознакомление с дополнительной литературой.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает изучение основной и дополнительной литературы, изучение конспекта лекций.

### 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 9.1. Требования к условиям реализации дисциплины

№ п./п.	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекции	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная учебная мебель, технические средства обучения: мультимедийный проектор, мобильный ПК (ноутбук), экран
2	Практические занятия	Универсальный спортивный комплекс «Тозуче»	игровой зал, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал, зал аэробики и карате, борцовский зал
3	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (компьютерный класс библиотеки).	Специализированная учебная мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.