

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Красноярский государственный педагогический университет
 им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Управление параметрами физических нагрузок

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Квалификация **Бакалавр**
 44.03.05 Физическая культура с дополнительным образованием.plx
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 направленность (профиль) образовательной программы
 Физическая культура с дополнительным образованием

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 7
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	24	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	10 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Лабораторные	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	24	24	24	24
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48,33	48,33	48,33	48,33
Сам. работа	24	24	24	24
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
кбн, Доцент, Кужугет А.А.

Рабочая программа дисциплины
Управление параметрами физических нагрузок

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 04.05.2022 г. № 9

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.

Председатель НМСС(С)

к.п.н., доцент Кондратюк Татьяна Александровна
12 мая 2022 г. № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» является формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивной медицины, физиологии спорта и т.д. Для специалиста в области физической культуры важно понимать, что целью спортивной медицины является всемерное содействие развитию физической культуры и спорта как средств, способствующих укреплению и сохранению здоровья, гармоничному развитию человека, продлению жизни, предупреждению и лечению болезней.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.01.ДЭ.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Биохимия человека

2.1.2 Физиология человека

2.1.3 Физиология физкультурно-спортивной деятельности

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)

2.2.2 Физиология человека

2.2.3 Спортивная медицина

2.2.4 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

Уровень 1 о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;

Уровень 2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уровень 3 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

Уровень 1 планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей;

Уровень 2 реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей;

Уровень 3 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов методов;

Владеть:

Уровень 1 навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели.

Уровень 2 композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

Уровень 3 выполнять приемы защиты и самообороны

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

Знать:

Уровень 1 Знает принципы и способы управления своим временем

Уровень 2 методы выстраивания и реализации траектории саморазвития

Уровень 3 принципы образования и течение всего онтогенеза

Уметь:

Уровень 1 Умеет критично оценивать личностные ресурсы

Уровень 2 проектировать индивидуальные траектории подготовки

Уровень 3 самоконтроль при реализации траектории своего развития

Владеть:

Уровень 1 Владеет способами управления своим временем

Уровень 2 методами выстраивания и реализации траектории саморазвития

Уровень 3 принципами образования в течение всей жизни, приемами и техниками саморегуляции

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Уровень 2	технику безопасности в процессе обучения и причины возникновения травм
Уровень 3	алиментарные гигиенические правила в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
Уровень 2	создавать оптимальные условия для проведения занятий
Уровень 3	проводить занятия с учетом физической подготовленности обучающихся.
Владеть:	
Уровень 1	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
Уровень 2	мерами профилактики травматизма и навыками оказания первой помощи.
Уровень 3	простейшими приемами самомассажа и релаксации;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. содержание							
1.1	Физиология деятельности мышц. Структура и свойства скелетных мышц. Механизм мышечного сокращения. Энергетика мышечной работы. Статистическая и динамическая работа мышц. Сила и выносливость мышц. Физиологические механизмы работоспособности. /Лек/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	Адаптация к физическим нагрузкам как фактор повышения резистентности. Цена адаптации. Адаптация к факторам, вызывающим интенсивную мышечную работу, представляет реакцию целого организма, направленную на обеспечение мышечной деятельности и поддержание постоянства внутренней среды организма, его гомеостаза.	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.3	Визуальный контроль переносимости нагрузок. Физиологическая кривая /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.4	Основы современного врачебного контроля над юными спортсменами. Врачебный контроль над женщинами, занимающимися физической культурой и спортом. Врачебный контроль над лицами среднего и пожилого возраста. /Лек/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			

1.5	Тренированность и предстартовые состояния. Утомление, переутомление и перетренированность. Обморочные состояния. Гипогликемические состояния /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.6	ОФК в реабилитации и лечении. Средства физической культуры как основа здоровьесберегающих технологий, а также первичной и вторичной профилактики. ОФК студентов с отклонениями в состоянии здоровья. ОФК в группах лечебной физической культуры. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.7	Тема: Методы исследования нервно-мышечного аппарата у занимающихся физической культурой и спортом. /Лаб/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	
1.8	Тема: Методы исследования сердечно-сосудистой системы у занимающихся физической культурой и спортом. /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	
1.9	Тема: Роль методологии в исследовании проблем спортивной медицины. /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	
1.10	Тема: Методы исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к разработке и реализации методик, технологий исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом. /Лаб/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	
1.11	Тема: Прямое определение и принципы оценки общей физической работоспособности у спортсменов. В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях оценки общей физической работоспособности у спортсменов. /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	
1.12	Тема: Срочный медицинский контроль за занимающимися спортом. /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	
1.13	Тема: Методы исследования системы внешнего дыхания у занимающихся спортом. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	
1.14	Тема: Методы измерения показателей физической работоспособности у занимающихся физической культурой и спортом. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	

1.15	Тема: Визуальные наблюдения за влиянием занятий на занимающихся, хронометрирование урока. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	
1.16	Тема: Влияние занятий ФК на организм занимающегося по изменениям частоты пульса. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.17	Проведение пробы РВС170 и оценка ее результатов. Проведение Гарвардского степ-теста и оценка его результатов. Проведение динамической спирометрии и оценка ее результатов. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.18	контрольная работа /КРЭ/	7	0,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.19	4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов 1. Сенситивные периоды развития ребенка. 2. Составьте опорную таблицу по действию основных гормонов на развитие ребенка. 3. Охарактеризуйте строение и топографию надпочечников, тимуса, половых желез. 4. Охарактеризуйте возрастные особенности хим. состава костей. 5. Назовите и охарактеризуйте основные отделы скелета человека. 6. Зарисуйте строение скелетных мышц. 7. Раскройте понятие о мышечном тоне и его регуляции. 8. Составить рекомендации по профилактике функциональных нарушений осанки. 9. Опишите механизмы терморегуляции на разных возрастных этапах. 10. Критерии готовности ребенка к систематическому обучению. /Ср/	7	24		Л1.1 Л1.2 Л1.3			

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Исследование физического развития позволяет определять

- 1) формы тела
- 2) размеры и пропорцию частей тела.
- 3) формы, размеры и пропорцию частей тела, а также некоторые функциональные возможности организма.
- 4) функциональные возможности организма.

2. Дефекты осанки это

- 1) сутуловатость.
- 2) асимметрия пояса верхних конечностей.
- 3) асимметрия грудной клетки.
- 4) сутуловатость, асимметрия грудной клетки, пояса верхних конечностей и др.

3. Соматоскопия позволяет получить представление

- 1) об осанке.
- 2) о состоянии опорно-двигательного аппарата.
- 3) о морфологических особенностях организма (пропорции тела и типы сложения, осанка, состояние опорно-двигательного аппарата).
- 4) пропорции тела.

4. В сложно-координационных видах требуется особенно тщательное исследование -

- 1) центральной нервной системы и анализаторов.

- 2) центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- 3) состояние сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, внутренней среды организма.
- 4) нервно-мышечной системы.
5. У спортсменов дыхательный объем
 - 1) колеблется в пределах 550-750 мл.
 - 2) колеблется в пределах 350-750 мл.
 - 3) колеблется в пределах 750-950 мл.
 - 4) колеблется в пределах 950-1050 мл.
6. Гребцы и каноисты отличаются от игроков и велосипедистов более мощным развитием мышц
 - 1) туловища и нижних конечностей.
 - 2) мышц шеи.
 - 3) пояса верхних конечностей, атлетическим сложением и большей мышечной силой.
 - 4) нижних конечностей.
7. Очевидно, что между морфологическими и функциональными показателями организма спортсменов и характером физических нагрузок в различных видах спорта
 - 1) не существует определенная связь.
 - 2) наблюдаются различия.
 - 3) существует определенная связь.
 - 4) наблюдаются сходства.
8. У начинающих, недостаточно тренированных спортсменов или при наличии функциональных отклонений в нервной регуляции изменения пульса
 - 1) под влиянием ортостатической пробы более значительны.
 - 2) под влиянием ортостатической пробы не выявляются.
 - 3) под влиянием ортостатической пробы имеют опасные для здоровья значения.
 - 4) под влиянием ортостатической пробы незначительны.
9. Сниженная активность рефлекторной сферы указывает на нарушение проводимости по периферической дуге рефлекса,
 - 1) что указывает на нарушение спортивного режима.
 - 2) что указывает на плохое питание.
 - 3) что указывает на плохую тренированность спортсмена.
 - 4) что может отмечаться, в частности, при значительном утомлении нервно-мышечного аппарата.
10. Упражнения на выносливость
 - 1) вызывают положительный эффект
 - 2) тренируют выносливость
 - 3) не оказывают специфического, тренирующего воздействие на функцию аппарата внешнего дыхания спортсменов.
 - 4) оказывают специфическое, тренирующее воздействие на функцию аппарата внешнего дыхания спортсменов.

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Сенситивные периоды развития ребенка.
2. Составьте опорную таблицу по действию основных гормонов на развитие ребенка.
3. Охарактеризуйте строение и топографию надпочечников, тимуса, половых желез.
4. Охарактеризуйте возрастные особенности хим. состава костей.
5. Назовите и охарактеризуйте основные отделы скелета человека.
6. Зарисуйте строение скелетных мышц.
7. Раскройте понятие о мышечном тоне и его регуляции.
8. Составить рекомендации по профилактике функциональных нарушений осанки.
9. Опишите механизмы терморегуляции на разных возрастных этапах.
10. Критерии готовности ребенка к систематическому обучению.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу;
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

ответа;

- в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие методического содержания

- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

5.2. Темы письменных работ

Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

1. Адаптивные процессы при тренировке.
2. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
3. Акклиматизация при занятиях спортом.
4. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
5. Переутомление и перетренированность спортсменов.
6. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.
7. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
8. Физиологические основы спортивной специализации в школьном возрасте.
9. Питание как фактор восстановления работоспособности спортсменов. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках различной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Вопросы на экзамену

Теоретические вопросы

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
2. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
3. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
4. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
5. Методика комплексного врачебного обследования. Задачи. Связь с этапами тренировок. Содержание.
6. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика основных методов.
7. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.
8. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования.
9. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение.
10. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена.
11. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
12. Гарвардский степ-тест. Методика проведения.
13. Общий и спортивный анамнез.
14. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем.
15. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат спортсмена.
16. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.
17. Оценка физического развития методом стандартов.
18. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
19. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
20. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
21. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
22. Адаптивные процессы при тренировке.
23. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
24. Акклиматизация при занятиях спортом.
25. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
26. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.
27. Переутомление и перетренированность спортсменов.
28. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.
29. Физиологическая классификация физических упражнений.
30. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
31. Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC 170, Гарвардский степ-тест).
32. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов.
33. Общая характеристика функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.

34. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
35. Дать характеристику нагрузкам (при тестировании) применяемым в функциональной диагностике спортсмена.
36. Основные показатели центральной гемодинамики.
37. Электрокардиографическое исследование спортсмена в покое.
38. Этиология, определение понятия. Внешние и внутренние причины болезней. Патогенез. Патогенные факторы.
39. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в органах спортсмена и при заболеваниях у человека.
40. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности.
41. Влияние тренировки на эндокринную систему.
42. Болезнь как общая реакция организма. Стадии и формы течения болезней. Исходы.
43. Организация тестирования максимальными нагрузками и меры предосторожности.
44. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
45. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
46. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов.
47. Восстановление организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований.
48. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
49. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.
50. Нокаут и нокадаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.
51. Предпатологические состояния и патологические изменения, развивающиеся вследствие хронического физического перенапряжения.
52. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.
53. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов.
54. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
55. Заболевания периферической нервной системы у спортсменов.
56. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
57. Повреждения и перенапряжения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
58. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования. Анамнез, его виды и значение.
59. Медицинское обеспечение массовой физкультурной работы.
60. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Германов Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/492669
Л1.2	Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н.	Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/496822
Л1.3	Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/497591

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)