

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ**

САВЧЕНКО ОЛЕГ ГРИГОРЬЕВИЧ  
ЛИЩИНСКАЯ СОФЬЯ НАУМОВНА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Методические рекомендации

Корректор Петрова И.Н.

---

Подписано к печати 15.04.2016.  
Формат 60х84 1/16 Бумага офсетная.  
Печать ризограф.  
Тираж 100 экз.

---

Международный институт рынка  
443030, Самара, ул. Г.С. Аксакова, 21

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальных медицинских  
групп**

Методические рекомендации

Самара 2016

УДК 796 (07)  
Ф - 50

**Физическая культура для специальных медицинских групп.** Методические рекомендации / Составители О.Г. Савченко, С.Н. Лищинская, - Самара, МИР, 2016. - 16 с.

Методические рекомендации по курсу «Физическая культура для специальных медицинских групп» содержат программу курса, контрольные задания и методические рекомендации по подготовке контрольных работ.

Пособие предназначено для обучающихся по направлениям «Менеджмент», «Экономика», «Государственное и муниципальное управление», «Управление персоналом», «Организация работы с молодежью», «Социальная работа», «Прикладная информатика», «Бизнес-информатика», «Лингвистика» очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Составители: *Савченко Олег Григорьевич*  
*Лищинская Софья Наумовна,*

Рецензент: Подгорная Л.П., к.ф.н., доцент

*Печатается по решению*  
*Учебно-методического совета*  
*Международного института рынка*

© Международный институт рынка, 2016

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

### ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания для специальных медицинских групп обучающихся является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины сводятся также к усвоению обучающимися следующих основных моментов:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки бакалавра предусматривает изучение учебного цикла «Физическая культура для специальных медицинских групп обучающихся».

Знания и умения, усвоенные студентами в процессе изучения физической культуры, являются предшествующими для освоения иных гуманитарных дисциплин, таких как история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.



**КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура для специальных медицинских групп» обучающийся должен:

**Знать(З):**

- 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(У):**

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

**Владеть(В):** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура для специальных медицинских групп» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**  
Дисциплина является базовой.

**Особенности реализации дисциплины**

Учебный процесс реализуется в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП»**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3.	Основы здорового образа жизни обучающихся	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.



4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.



9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).
----	--	---

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа**

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная	72	2				36	36	
	заочная								
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная	36					18	18	
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная	36					18	18	
	заочная								
	очно-заочная								
Курсовая работа(проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная	4							
	заочная								
	очно-заочная								

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
для направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная	72	2				36		36
	заочная								
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная	72	2				36		36
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная	36					18		18
	заочная								
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная	36					18		18
	заочная								
	очно-заочная								
Курсовая работа(проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная	4							
	заочная								
	очно-заочная								

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
для направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная	72	2		36	36			
	заочная								
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Курсовая работа(проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								



**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
 для направления подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная	72	2		36	36			
	заочная								
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная	36	1		18	18			
	заочная								
	очно-заочная								
Курсовая работа(проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								

**Виды учебных занятий по дисциплине**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП»**

№ п/п	Раздел учебной дисциплин ы	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемос ти (по неделям семестра, Форма промежудо чной аттестации (по семестрам)			
				Лекц			Практ			Сам. работа			Лабора тор. работа		
				очная	заочная	очно-заочная	очная	заочная	очно-заочная	очная	заочная		очно-заочная	очная	заочная
1.	Физическая культура в общекульт урной и профессион альной подготовке обучающих ся	2	18	2		1				2					устный опрос, дискуссия, реферат
2.	Социально- биологичес кие основы физической культуры	2	20	2		1				2					устный опрос, дискуссия, реферат
3.	Основы здорового образа жизни обучающих ся	2	22	2		1				2					устный опрос, дискуссия, реферат
4.	Психофизи ологически е основы учебного труда и интеллекту альной деятельнос ти.	2	24	2		1				2					устный опрос, дискуссия, реферат

[illegible]

8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	32	2	1			2					устный опрос, дискуссия, реферат
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	2	34	2	1			2					устный опрос, дискуссия, реферат

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании физической культуры для обучающихся специальных медицинских групп используются следующие формы учебной работы:

– лекции; семинары, на которых обсуждаются вопросы лекций и домашних заданий; доклады, устные реферирование предложенной преподавателем литературы; проводятся дискуссии, контрольные работы, тестирование.

– самостоятельная работа студентов, включающая усвоение теоретического материала, подготовка к семинарам, выполнение творческих заданий, написание рефератов, подготовка к текущему контролю знаний к промежуточным аттестациям, к зачету;

- тестирование по отдельным темам дисциплины, по модулям программы;

- НИРС, включающая занятия студентов в студенческом научном обществе, участие в конференциях, олимпиадах;

- консультирование студентов по вопросам учебного материала, написания тезисов, статей, докладов на конференции.

В дисциплине «Физическая культура для обучающихся специальных медицинских групп» используются следующие инновационные и интерактивные технологии обучения:



Наименование раздела дисциплины	Инновационные					Интерактивные						
	Разбор конкретных ситуаций	Профессиональный тренинг	Метод проектов	Научно-поисковый метод	Дистанционное обучение	Проблемное изложение	Эвристическая беседа	Дискуссия	Мозговой штурм	Круглый стол	Деловая игра	Ролевая игра
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся					лк	лк	пр	пр				
Социально-биологические основы физической культуры			пр			лк	пр					
Основы здорового образа жизни обучающихся			пр		лк	пр	пр		пр			
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	пр				лк	лк	пр					

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания				пр		лк	лк					
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			пр		лк	пр	пр					
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			пр	пр	лк		пр				лк	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом						лк	пр	пр				
Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	пр		пр			пр	лк					



## **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости включают в себя вопросы к занятиям, темы рефератов, контрольные вопросы к зачету.

Разнообразные оценочные средства направлены на выявление качества усвоенных знаний, степени сформированности последовательного, доказательного критического мышления и рефлексии, умений оперирования понятийным составом философии, владения методикой понимания философских систем и текстов, методологией познания.

### **ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП»**

##### **Вариант 1**

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц спины. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой.
3. Белки. Значение белка в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком белка в рационе. Пищевые продукты, содержащие белки.

##### **Вариант 2**

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц нижних конечностей. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Гигиена при занятиях физической культурой. Питьевой режим.
3. Углеводы. Значение углеводов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком углеводов в рационе. Пищевые продукты, содержащие углеводы.

##### **Вариант 3**

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц верхних конечностей. Предложите 8-10 упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Особенности питания человека, имеющего целью наращивание мышечной массы при занятиях силовыми видами спорта.
3. Жиры. Значение жиров в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком жиров в рационе. Пищевые продукты, содержащие жиры.

##### **Вариант 4**

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц живота. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Общие принципы здорового питания для человека, имеющего целью снижение массы тела.
3. Витамины. Значение витаминов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком витаминов. Пищевые продукты, содержащие различные группы витаминов.

##### **Вариант 5**

1. Опишите анатомическое строение и функции мышц груди. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
2. Спортивное питание и спортивные добавки.
3. Микро- и макроэлементы. Их значение в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком микро- и макроэлементов. Пищевые продукты, содержащие различные микро- и макроэлементы.

##### **Вариант 6**

1. Кроссфит как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы кроссфита. Физиологические основы тренировок по кроссфиту.
2. Типы телосложения человека. Их характеристика с точки зрения предрасположенности к занятиям различными видами физической деятельности.
3. Правильный режим питания и питьевой режим. Значение режима питания в жизни человека.

##### **Вариант 7**

1. Функциональный тренинг как современный вид фитнеса. Основные принципы и подходы функционального тренинга. Физиологические основы функционального тренинга.
2. Оценка телосложения человека. Метод индексов. Охарактеризуйте способы определения композиционного состава тела.
3. Энергозатраты человека. Рекомендуемая суточная калорийность рациона для людей различных профессий. Нормы потребления белков, жиров и углеводов.

##### **Вариант 8**

1. Аэробика как современный вид фитнеса. Виды аэробики и их краткая характеристика.
2. Основные принципы силового тренинга. Его роль в коррекции телосложения человека при избытке и дефиците массы тела.
3. Клетчатка. Её значение в питании человека. Типы клетчатки. Проблемы организма, связанные с недостатком пищевых волокон.



### Вариант 9

1. Физиологические основы мышечной работы человека. Типы мышечных волокон. Выберите и опишите 8-10 базовых упражнений для различных мышечных групп.
2. Основные методы увеличения растяжки и гибкости человека.
3. Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным несбалансированным питанием.

### Вариант 10

1. Энергосистемы человека. Моментальная, краткосрочная и долговременная. Источники энергии.
2. Наиболее распространенные травмы при занятиях физической культурой. Определение характера травмы, приёмы оказания первой медицинской помощи.
3. Группы диет. Основные правила, которым должна соответствовать любая диета, не наносящая вреда здоровью человека.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б. Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 424с.
2. Письменный И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/И.А. Письменный, Ю.Н. Аллянов.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 493с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник / Ю.Д. Железняк; ред.: Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - 2014, М. : Академия ИЦ - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4468-1287-5 (в пер.)
4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
5. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>

### Литература для проведения методико-практического раздела

7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. -М.:Изд-во РУДН, 1999.
8. Чоговадзе А.В., Прошпяков В.Д., Маиук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - М.: Высшая школа, 1986.
9. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб. пособие /В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1998.
10. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учеб. пособие для студентов. - М.: Альфа М, 2009.

### Дополнительная литература

11. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилёв - М.: МГИУ, 2007.



12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учеб. - методическое пособие /Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1999.

13. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса: метод, указания / Н.Н. Родомакина. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2012.

14. Основы фитнеса: метод, указания / Е.В. Михайлова. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2010.

15. Программа самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.

16. Рекомендации для студентов при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой / метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.

17. Дрюэт, Дж. Теннис спорт для начинающих / Дж.Дрюэт, П.Мэйсон;пер.с англ. - М. : ООО "Изд-во АСТ"; ООО "Изд-во Астрель", 2002. - 48с.: ил..

18. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. - М. : Изд-во Эксмо, 2004. - 448с.: ил..

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2007.

19. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».- М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011.

20. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие для студентов /В.В. Дудкин, В.М. Богданов, Л.И. Егорушкина, Б.И. Оськин. - Самара: Изд-во Международный ин-т рынка, 2009.

21. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

22. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицин. - Самара: Изд-во Самар, гос. аэрокосм, ун-та, 2007.

23. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений /под общей ред.В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

24. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Система электронного обучения Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>

2. Библиотечно-издательский комплекс Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>

3. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>

4. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Для проведения занятий используется следующая материально-техническая база: 1) спортивный комплекс парка культуры и отдыха им. Н.Щорса (занятия по легкой атлетике); 2) зал для занятий фитнес-аэробикой и тренажерный зал для занятий атлетической гимнастикой, тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом; 3) аудитория Института, специально оборудованная для занятий настольным теннисом.