



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

____ Т.В. Карасёва
(подпись)

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Возрастные аспекты физиологии и оздоровительной тренировки

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры, изучивших механизмы биологических приспособлений человека к систематической напряженной мышечной деятельности - для студентов по направлению подготовки физической культуры. Дать студентам научное представление о механизмах сохранения и укрепления здоровья средствами физической тренировки, ее сходствах и отличиях от спортивной тренировки, способах дозирования, учета, контроля и оптимизации физической нагрузки в процессе оздоровительной тренировки различного характера с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Возрастные аспекты физиологии и оздоровительной тренировки» является дисциплиной части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Профилактический массаж», «Спортивная морфология». Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Нутрициология», «Физиология спорта».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: - систему научного знания физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;

- стратегии разрешения проблем в отрасли;

Уметь: - оперировать основными теоретическими знаниями физической культуры и спорте на основе критического осмысления;

- проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры спорта на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по её совершенствованию;

Владеть: - профессиональной речевой коммуникацией на русском языке;

- актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК)

УК-1- Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 - Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- значение и влияние на состояние организма рационального и сбалансированного питания; (ПК-4);
- методики формирования рационального спортивного питания; (ПК-4);
- правила и способы планирования индивидуальных режимов питания спортсмена в различные тренировочные и соревновательные циклы. (ПК-4).

Уметь:

- анализировать данные об обеспечении специализированными продуктами питания, биологически активными добавками для спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; (ПК-4); (УК-1)
- выявлять факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок по индивидуальным программам спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. (ПК-4).

Иметь опыт:

- разработки и внедрения сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды (ПК-4), (УК-1)

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Физиологические основы здоровья. Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья. Виды и формы оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни.	8	2	4	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде)
2.	Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Пищеварение. Основы оздоровительного питания. Питание в процессе оздоровительной и фитнес - тренировки.	8	2	4 практ. занятий	Собеседование
3	Биоэнергетика мышечной деятельности. Зависимость	8	2	4 практ. занятий	Опорный конспект Отчет



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.				
4	Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и скорости	8	2	4	Выступления на семинаре
5	Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития	8	2	4 практ. занятий	Собеседование
6	Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.	8	1	2 практ. занятий	Выступления на семинаре
7	Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.	8	1	2 практ. занятий	Выступления на семинаре
8	Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.	8	1	2 практ. занятий	Выступления на семинаре
9	Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.	8	1	2 практ. занятий	Выступления на семинаре
Итого за семестр:			14	28	
Итого по дисциплине:			14	28	Зачет

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Физиологические основы здоровья. Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья. Виды и формы оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	1	1	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде)
2.	Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Пищеварение. Основы оздоровительного питания. Питание в процессе	4	0,5	1 практ. занятия	Собеседование



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	оздоровительной и фитнес - тренировки.				
3	Биоэнергетика мышечной деятельности. Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.	4	0,5	1 практ. занятия	Выступления на семинаре
4	Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты	4	0,5	1 практ. занятия	
5	Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития	5	0,5	1 практ. занятия	
6	Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.	5	0,5	1 практ. занятия	Собеседование
7	Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.	5	0,5	1 практ. занятия	Собеседование.
8	Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.	5	0,5	2 практ. занятие	
9	Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.	5	0,5	2 практ. занятие	
Итого за семестр:			6	12	Зачет
Итого по дисциплине:			6	12	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Содержание дисциплины

Раздел 1. Физиологические основы здоровья. Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья. Виды и формы оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тема 1. Факторы, определяющие здоровье человека.

Тема 2. Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья.

Тема 3. Роль физической культуры как оздоровительного фактора.

Тема 4. Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.

Раздел 2. Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Пищеварение. Основы оздоровительного питания. Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Тема 5. Роль физических и биохимических механизмов в повышении уровня адаптационных механизмов к мышечной деятельности.

Тема 6. Обмен веществ и его роль. Значение энергетического баланса при мышечной деятельности.

Тема 7. Питание, его роль в жизнедеятельности.

Тема 8. Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.

Раздел 3. Биоэнергетика мышечной деятельности. Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.

Тема 9. Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности.

Тема 10. Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур применяемых упражнений.

Раздел 4. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Тема 11. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Тема 12. Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма.

Тема 13. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Раздел 5. Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития.

Тема 14. Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма.

Тема 15. Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.

Раздел 6. Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.

Тема 16. Определение и характеристика уровня физического здоровья населения. Тема 17. Методы оценки тренированности.

Тема 18. Роль мониторинга здоровья.

Раздел 7. Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.

Тема 19. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в различные возрастные периоды.

Раздел 8. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.

Тема 20. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей.

Тема 21. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для взрослых и пожилых людей.

Раздел 9. Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

Тема 22. Половые и конституциональные особенности человека.

Тема 23. Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

Темы практических занятий

Раздел 1.

Физиологические основы здоровья. Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья. Виды и формы оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическое занятие 1. Факторы, определяющие здоровье человека. Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья. Роль физической культуры как оздоровительного фактора. Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.

Раздел 2. Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Пищеварение. Основы оздоровительного питания. Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки.

Практическое занятие 2 Роль физических и биохимических механизмов в повышении уровня адаптационных механизмов к мышечной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Практическое занятие 3

Обмен веществ и его роль. Значение энергетического баланса при мышечной деятельности.

Практическое занятие 4

Питание, его роль в жизнедеятельности. Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.

Раздел 3. Биоэнергетика мышечной деятельности. Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.

Практическое занятие 5

Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности. Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур применяемых упражнений.

Раздел 4. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Практическое занятие 6

Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Практическое занятие 7

Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Раздел 5. Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития.

Практическое занятие 8

Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма. Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.

Раздел 6. Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.

Практическое занятие 9

Определение и характеристика уровня физического здоровья населения. Методы оценки тренированности.

Практическое занятие 10. Роль мониторинга здоровья.

Раздел 7. Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.

Практическое занятие 11.

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в различные возрастные периоды.

Раздел 8. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.

Практическое занятие 12 Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для взрослых и пожилых людей.

Раздел 9. Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

Практическое занятие 13.

Половые и конституциональные особенности человека. Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: технологии смешанного обучения, проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов обеспечивается посредством работы в системе электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>, где размещены методические материалы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведён в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перед работой студентам даются общеметодические рекомендации, список основной литературы. При затруднении нахождения или изучения материала проводится индивидуальные консультации. Знания, умения и навыки самостоятельной работы студентов помогут в дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Система контроля включает:

1. Рейтинговую систему.
2. Посещаемость.
3. Семинарские занятия.
4. Тестирование
5. Научное исследование
6. Зачет с оценкой
7. Контроль остаточных знаний

Рейтинг-контроль включает результаты текущей успеваемости, а также систему накопления баллов и итоговую оценку. Каждый вид работы (выступление на семинаре, реферат, тестирование) оценивается по общепринятой пятибалльной системе. Посещение занятий - 1 балл. Сумма полученных баллов определяет итоговую успеваемость студента. Невыполнение одного из видов работ не дает возможности студенту получить на экзамене максимальное количество баллов. В то же время, добросовестная работа в течение всего семестра позволяет получить экзаменационную оценку по сумме текущих результатов.

Посещаемость является важным элементом при проведении семинарских занятий, которые являются тренингом выступлений перед аудиторией.

Семинарские занятия включают самостоятельную подготовку по предложенным заданиям, выступления перед аудиторией, обсуждение проблемных вопросов курса.

Тестирование позволяет в короткие сроки объективно оценить уровень знаний студентов по каждому разделу и в целом по дисциплины.

Научное исследование в форме реферата развивает познавательные способности, а так же навыки самостоятельной работы с научно-методическим материалом.

Зачет с оценкой - общий итог работы студента, включающий все виды текущего контроля.

Контроль остаточных знаний с помощью аттестационных педагогических измерительных материалов позволяет оценить степень владения студентами основными понятиями, категориями и положениями курса.

Виды контроля: текущий (выступление на семинарах), промежуточный (тестирование по темам курса, контрольные работы, рейтинг-контроль) и итоговый (экзамен - итоговое тестирование, рейтинг- контроль).

Контролируемые компетенции проверяются тремя видами оценочных средств.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется беседой и тестовыми заданиями.

Средний уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется с помощью контрольной работы

При оценивании учитываются следующие критерии:

- правильность изложения материала;
- аргументированность, четкость и последовательность изложения материала;
- полнота изложения материала.

Высокий уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется в ходе защиты презентационных докладов и занятий НИР.

7.1. Текущий контроль проводится в тестовой форме.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «не зачтено» выставляется также, если обучающийся после начала зачета отказался его сдавать.

7.2. Аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой. Зачет проводится в устной форме. Оценка при зачете выставляется в случае:

Отметка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

затруднениями выполняет практические работы. Отметка «неудовлетворительно» выставляется также, если обучающийся после начала экзамена отказался его сдавать

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

а) основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833&sr=1>
2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42936>.

б) дополнительная литература:

1. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - 92 с. : ил., табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889>.
2. Позняковский, В.М. Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - 456 с. : табл., схем. - (Питание практика технология гигиена качество безопасность). - ISBN 5-94087-777-X; 978-5-94087-777-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>
2. www.library.ru - Виртуальная справочная служба. Каталог российских и зарубежных виртуальных справочных служб.
3. www.poiskknig.ru - Поиск электронных книг. Поисковая машина электронных книг, свободно распространяемых в Интернете.
4. www.books.google.ru - Поиск книг Google. Поиск по всему тексту примерно семи миллионов книг: учебная, научная и художественная литература, справочники, детские и другие виды книг.
5. www.scholar.google.ru - Академия Google. Поиск научной литературы, включая прошедшие рецензирование статьи, диссертации, книги, рефераты и отчеты, опубликованные издательствами научной литературы, профессиональными ассоциациями, высшими учебными заведениями и другими научными организациями.
6. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
7. www.informika.ru - Навигационная система по электронным ресурсам образования, науки и инноваций в России: Федеральная компьютерная сеть RUNNET, Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, Единое окно доступа к образовательным ресурсам, Федеральный интернет-портал «Нанотехнологии и наноматериалы», Федеральный центр информационных образовательных ресурсов.
8. www.dic.academic.ru — Каталог энциклопедий.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

9. www.rubricon.com – Энциклопедии, словари, книги, статьи, иллюстрации и карты.

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
3. Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
4. СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, выполнения курсовых работ (проектов) с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации:

Автор рабочей программы дисциплины: доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.м.н. Егорова Е.Ю.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)