1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по работе с филиалами
_____Евдокимов А.А.
«26» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C7D81F155464E2952C62D138F9B3B449
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 05.01.2025

Краснодар
2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362

Программу составил:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

протокол от «04» июня 2020 г. № 11

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М. А. _____

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» утверждена на заседании учебно-методического совета филиала

протокол от «04» июня 2020 г. № 11

Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А. _____

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Физическая культура и спорт»утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «04» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей)

профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А. _____

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «10» июня 2020 г. № 8

Председатель УМС филиала Поздняков С. А. _____

Рецензент:

Катаева Нина Вениаминовна ,

директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова г. Славянска-на-Кубани

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины 4
1.1 Цель освоения дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 6
2.2 Структура дисциплины 7
2.3 Содержание разделов дисциплины 7
2.3.1 Занятия лекционного типа 9
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) 9
2.3.3 Лабораторные занятия. 9
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 16
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 16
3. Образовательные технологии. 16
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций 16
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий 16
3.3Лабораторные занятия…… ….16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и 19
промежуточной аттестации. 19
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 16
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса 23
4.1.2 Примерные тестовые задания 23
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов .....
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....23..
4.3 Вопросы к зачёту…….…23
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 24
5.1 Основная литературв 24
5.2.Дополнительная литература 25
5.3 Периодическая литература 25
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. .....
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины 24
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 30
8.1 Перечень информационных технологий. 30
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения 29
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 29

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» направлена на формирование у студентов компетенции УК–7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части блока 1.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методику организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников; основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; -правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию	осуществлять психолого-педагогический контроль состояния организма занимающегося; планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта);	использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа, в том числе:								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		**328**	68	60	60	64	52	24
Лабораторные занятия								
Иная контактная работа:								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
Самостоятельная работа, в том числе								
Курсовая работа								
Проработка учебного (теоретического) материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
Контроль:								
Подготовка к экзамену								
Общая трудоёмкость	**час.**	**328**	**68**	**60**	**60**	**64**	**52**	**24**
	в том числе контактная работа	**328**	**68**	**60**	**60**	**64**	**52**	**24**
	зач. ед.	–	–	–	–	–	–	–

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	2		2			
2	Команды выполнения строевых упражнений	4		4			
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	10		10			
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	6		6			
5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	8		8			
6	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	12		12			
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	12		12			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12			
	Динамические силовые упражнения	10		10			
	Статические силовые упражнения	10		10			
	Акробатические упражнения	10		10			
	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	8		8			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	2		2			
	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	4		4			
	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	6		6			

	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	10		10			
	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		12			
	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	12		10			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	10		10			
	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	14		14			
	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	10		10			
	Бег на короткие дистанции	14		14			
	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	12		12			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4			
	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	2		2			
	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	4		4			
	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	12		12			
	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	10		10			
	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	12		12			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14		14			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12			
	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	10		10			
	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	12		12			
	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	12		12			
	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	8		8			

	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4			
ИТОГО по разделам дисциплины		**328**		**328**	**-**		**-**
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-		
Общая трудоёмкость по дисциплине		**328**		**328**	**-**		

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

(интерактивное обучение не предусмотрено учебным планом)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	**Занятие 1.** Инструктаж по формам проведения занятий. Информация о физической нагрузке через объём и интенсивность выполнения двигательных действий. Требования к личной и общественной гигиене. Режим дня. Здоровый образ жизни. Выполнение контрольных упражнений по ОФП: Наклон стоя ноги вместе. Сгибание рук в висе. Сгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Прыжок в длину с места.	ПР
2	Команды выполнения строевых упражнений	**Занятие 2–6** Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий). Управление строем: команда, приказания (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта. Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись».	ПР

		Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.	
2	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	**Занятие 7–14.** Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись». Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом. Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом	ПР
3	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	**Занятие 15–22.** . Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках и на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пяток на носок, в полуприседе и в приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперёд и в сторону, спиной вперёд Бег: простой, со сгибанием ног впереди и сзади, боком (скрестными шагами), в сцеплении за руки, спиной вперёд. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении. Передвижения: переход с шага на бег, с бега на шаг; смена ноги во время движения. Упражнения на внимание: типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом с включением строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам.	ПР
6	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	**Занятие 23–27**. Фигурная маршировка: диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлёй, по спирали. Выполнение подвижных игр на уроках в	ПР

		начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.	
		2 семестр	
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	**Занятие 1–5**. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений раздельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР
2	Динамические силовые упражнения	**Занятие 6–10.** Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР
3	Статические силовые упражнения	**Занятие 11–15.**	ПР
4	Акробатические упражнения	**Занятие 16–19**. Кувырок вперёд из разных исходных положений и в разные конечные положения. Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад Кувырок со стойки на руках (м). Кувырок назад через стойку на руках (м). «Мост» наклоном назад (д). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж). Шпагат (ж). Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м). Переворот с опорой на руки и голову (м). Два-три кувырка впереди. Два-три кувырка назад. Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке.	ПР

		Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках.	
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	**Занятие 20–23**. Сгибание рук в висе. Сгибание рук в упоре. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической лестнице. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на животе или лёжа на бёдрах с закреплёнными ногами. Подъём переворотом в упор на низкой перекладине.	ПР
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	**Занятие 24–27**. ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперёд, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад – вперёд, влево – вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперёд, назад), старты из положения лёжа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц	ПР
		3 семестр	
1	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	**Занятие 1–5.** Упражнения на пассивную гибкость: наклон стоя, согнувшись, с захватом; наклон вперёд из седа ноги вместе; наклон вперёд из седа ноги врозь; наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат.	ПР
2	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	**Занятие 6–11.** Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя, согнувшись, без захвата	ПР
3	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	**Занятие 12–17.** наклон стоя, согнувшись, с захватом; наклон вперёд из седа ноги вместе; наклон вперёд из седа ноги врозь; наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь;	ПР

		махи ногами вперёд, назад, в сторону.	
4	Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	**Занятие 18–22.** Махи ногами вперёд, назад, в сторону. Наклоны вперёд и назад в висе стоя на рейке. «Мостик» наклоном назад опускаясь перехватами по рейкам лестницы; хватом за рейку наклоны ноги вместе и ноги врозь; хватом за рейки наклоны вправо и влево. Поднимание и опускание на носках в висе стоя на рейке.	ПР
5	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	**Занятие 23–27**. стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.	ПР
4 семестр			
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	**Занятие 1–5**. Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.	ПР
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	**Занятие 6–10**. . Комплекс упражнений с усложнением движений и быстроты исполнения по темпу движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов в разные стороны.	ПР
3	Бег на короткие дистанции	**Занятие 11–15**. Челночный бег. Бег с низкого старта «Падающий бег» Стартовый разгон после низкого старта Пробегание под планкой Старты из разных исходных положений. Бег с низкого старта	ПР
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	**Занятие 16–19** Демонстрация техники бега на короткие дистанции Имитация движения рук на месте Бег высоко поднимая бедро на месте Бег Бег с ускорением Упр. на восстановление дыхания Упр. на гибкость в парах	ПР

5	Бег на длинные дистанции или на указанное время	**Занятие 20–23.** . Эстафеты: -встречная -с мячами -со скакалкой -комплексная Подвижные игры на внимание и координацию « Запретное движение», «Повтори за мной», « Вызов номеров Бег 6 мин Бег Купера Бег на указанное время	ПР
6	Занятия подготовленности к контролю по ОФП	**Занятие 24–27.** Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР
5 семестр			
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	**Занятие 1–5.** Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.	ПР
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	**Занятие 6–11.** Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.	
3	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	**Занятие 12–17.** Кувырок вперёд из разных исходных положений и в разные конечные положения. Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад Кувырок со стойки на руках (м). Кувырок назад через стойку на руках (м).	ПР

		«Мост» наклоном назад (д). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж). Шпагат (ж). Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м). Переворот с опорой на руки и голову (м). Два-три кувырка впереди. Два-три кувырка назад. Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо.	
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	**Занятие 18–22.** стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.	ПР
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	**Занятие 23–27**. Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя, согнувшись, без захвата Маховые упражнения ногами у гимнастической стенки	ПР
6 семестр			
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	**Занятие 1–5**. Подготовка к контролю комплексов общеразвивающих упражнений без остановки при выполнении и разнообразности движений на точность и выносливость выполнения.	ПР
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	**Занятие 6–10**. Выполнение акробатических упражнений комбинационным характером на точность и выносливость. Выполнение упражнений в связках двигательных действий7	
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	**Занятие 11–15**. Освоение комплекса из 4-6-ти контрольных упражнений по общей физической подготовки учащихся средних общеобразовательных школ.	ПР
4	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	**Занятие 16–20**. Правила соревнований. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием спортивно-массовых мероприятий. Методика организации и проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	ПР
5	Подготовка к	**Занятие 21–25**. Освоение выполнения	ПР

	выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	контрольных упражнений ОФП и из системы ГТО для проведения и оценки выполнения учащимися.	
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП	**Занятие 26–29**. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР

Примечание: ПЗ – практические занятия

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

3. Образовательные технологии

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

Лекции не предусмотрены учебным планом

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1 семестр			
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	12
2	Команды выполнения строевых упражнений	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	14
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	Кейс метод Обсуждение в группах	14
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	Кейс–метод Обсуждение в группах	14

5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	14
		Итого в семестре:	68
2 семестр			
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
2	Динамические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	10
3	Статические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	10
4	Акробатические упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	10
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	10
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		Итого в семестре:	60
3 семестр			
1	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Кейс метод Обсуждение в группах	10
2	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах	10
3	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные тесты-упражнения	10
4	Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
5	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		Итого в семестре:	60

4 семестр			
1.	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Кейс метод Обсуждение в группах	10
2.	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах	12
3.	Бег на короткие дистанции	Кейс метод Обсуждение в группах	10
4.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	10
5.	Бег на длинные дистанции или на указанное время	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	10
6.	Контрольные тесты-упражнения	Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12
7.		Итого в семестре:	64
5 семестр			
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Кейс метод Обсуждение в группах	10
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Кейс метод Обсуждение в группах	12
3	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	Метод моделирования, работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения. Соревновательные технологии	10
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Соревновательные технологии	10
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		Итого в семестре:	52
6 семестр			

1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	Кейс метод Обсуждение в группах	4
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
4	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	Кейс метод Контрольные тесты-упражнения	4
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	Кейс метод Обсуждение в группах	4
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
		Итого в семестре:	24
		Итого по курсу	**328**

3.3 Образовательные технологии при лабораторных занятий не предусмотрены учебными планами

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	17
2	Динамические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	17
3	Статические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	17
4	Акробатические упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	17
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	17

6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

1 курс 2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максималь ное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость Практическая работа	17
2	Динамические силовые упражнения	Посещаемость Практическая работа	17
3	Статические силовые упражнения	Посещаемость Практическая работа	17
4	Акробатические упражнения	Посещаемость Практическая работа	17
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Посещаемость Практическая работа	17
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
2 курс 3 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максималь ное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Посещаемость Практическая работа	17
2	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Посещаемость Практическая работа	17
3	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Посещаемость Практическая работа	17
4	Маховые и наклонные	Посещаемость	17

	упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Практическая работа	
5	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Посещаемость Практическая работа	17
6	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
2 курс 4 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость Практическая работа	17
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Посещаемость Практическая работа	17
3	Бег на короткие дистанции	Посещаемость Практическая работа	17
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Посещаемость Практическая работа	17
5	Бег на длинные дистанции или на указанное время	Посещаемость Практическая работа	17
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация	Посещаемость Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
3 курс 5 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость Практическая работа	17

2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Посещаемость Практическая работа	17
3	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	Посещаемость Практическая работа	17
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Посещаемость Практическая работа	17
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Посещаемость Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	17
6	Контроль	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	15
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
3 курс 6 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость Практическая работа	17
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	Посещаемость Практическая работа	17
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	Посещаемость Практическая работа	17
4	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	Посещаемость Практическая работа	17
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	Посещаемость Практическая работа	17
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП. Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	Посещаемость Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
2. Специфические принципы ФВ.
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
4. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
5. Сила (средства, методы воспитания).
6. Выносливость (средства, методы воспитания).
7. Быстрота (средства, методы воспитания).
8. Ловкость (средства, методы воспитания).
9. Гибкость (средства, методы воспитания)
10. Этап углублённого разучивания действия.
11. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
12. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
13. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
14. Общая характеристика форм занятий ФУ.
15. Характерные признаки и типы уроков ФК.
16. Методика проведения урока ФК.
17. Педагогический анализ урока.
18. Общая и моторная плотность урока.
19. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.

4.1.2 Примерные тестовые задания

Компьютерное тестирование не предусмотрено

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачётную ведомость и зачётную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачётах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачёта.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трёхуровневой шкале:

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведённых знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведённых знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведённых знаний, умений и навыков – на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности компетенции УК–7 на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведённых в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «*зачтено»* ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачётные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка *«не зачтено»* ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачётные нормативы; не знает правила соревнований.

4.3 Вопросы к экзамену не предусмотрены учебным планом

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1. Основная литература:

1. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038

2. Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342

3. Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1

6. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51783. — Загл. с экрана. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69820 — Загл. с экрана

7. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/10832

8. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69852

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A**5.2.**

5.2 Дополнительная литература:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа :

www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2

5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191

6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2

7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97

8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A

9. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN

10. 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2

11. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14

5.3. Периодические издания:.

1. Педагогика. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/598
2. Новые педагогические технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977 .
3. Образовательные технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556
4. Наука и школа. – URL: http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903.
5. Качество. Инновации. Образование. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766 .
6. Педагогические измерения. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331
7. Эксперимент и инновации в школе. – URL: http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074
8. Педагогический опыт: теория, методика, практика. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847
9. Теория и практика физической культуры 2013−2015.http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254 МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □□URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta .
10. Теория и практика физической культуры.□URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=13

Адаптивная физическая культура.□□URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=137160

11. Игра и дети. □□URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270

12. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#jou

13. Культура физическая и здоровье.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name

14. Физическая культура, спорт □ наука и практика.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

15. Физическое воспитание и спортивная тренировка.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL:http://e.lanbook.com
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL:https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» :российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:http://window.edu.ru
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:http://fcior.edu.ru
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About
12. Российское образование : федеральный портал. – URL: http://www.edu.ru/.
13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: http://diss.rsl.ru/
14. Федеральная государственная информационная система «Национальная

электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: http://xn—90ax2c.xn--p1ai/

15. Academia : видео коллекции учёных России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/

Перечень современных профессиональных баз данных

1.	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: http://grossko.ru/
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/
7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru
8.	Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/(link is external)
9.	Всероссийская федерация плавания http://www.russwimming.ru/(link is external)
10.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/(link is external)
11.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru(link is external)
12.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfrg.ru/ (link is external)http://www.rusgymnastics.ru/(link is external)
13.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/(link is external)
14.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/(link is external)
15.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/(link is external)
16.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/(link is external)
17.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/(link is external)
18.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/(link is external)
19.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/(link is external)
20.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/(link is external)
21.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/(link is external)
22.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/(link is external)
23.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/(link is external)
24.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/(link is external)

25.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/(link is external)
26.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/(link is external)
27.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/(link is external)
28.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/(link is external)
29.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatica-russia.ru/(link is external)
30.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/(link is external)
31.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/(link is external)
32.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/(link is external)
33.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/(link is external)
34.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/(link is external)
35.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/(link is external)
36.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению.

Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

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

8.1 Перечень информационных технологий.

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Практические (семинарские занятия)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, перекладина гимнастическая, колодки стартовые
Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Практические занятия	Спортивный зал, велотренажёр, беговая дорожка, тренажёр «Кроссовер», гребной тренажёр, силовая скамья, силовой тренажёр, эллипсоидный тренажёр, грифы, диски, гантели
Практические (семинарские занятия)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, перекладина гимнастическая, колодки стартовые

Составил: кандидат педагогических наук, доцент
Соколов Александр Сергеевич