1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по работе с филиалами
_____ А.А. Евдокимов
«31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.8.ДВ.06.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Право

Форма обучения: заочная,

Квалификация(степень) выпускника – бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Краснодар
2023

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. № 50358
Программу составил:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
протокол № 11 от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (разработчика) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А.

Рабочая «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
протокол № от «16» мая 2023 г.
Заведующий кафедрой (выпускающей)
кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины «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 «16» мая 2023 г..
Заведующий кафедрой (выпускающей)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала

Председатель УМС филиала Поздняков С.А.
Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична,
директор МБОУ СОШ № 18, им. И.В. Боронина
г. Славянска-на-Кубани _____

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
1.2 Задачи дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 5
2.2 Структура дисциплины 6
2.3 Содержание разделов дисциплины 8
2.3.1 Занятия лекционного типа 8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) 8
2.3.3 Лабораторные занятия. 15
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 15
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 15
3. Образовательные технологии 15
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций 15
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий 15
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости промежуточной Аттестации 17
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 18
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса 18
4.1.2 Примерные тестовые задания 18
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов 18
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 20
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 20
5.1. Основная литература 20
5.2. Дополнительная литература 21
5.3. Периодические издания 22
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 23
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины 23
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 23
8.1 Перечень информационных технологий. 23
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения. 23
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 23

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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации

заболеваний	профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные (всего):					
Занятия лекционного типа					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	124	34	30	30	30
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)					

Промежуточная аттестация (ИКР)						
Самостоятельная работа, в том числе						
Курсовая работа						
Проработка учебного (теоретического) материала		204	48	52	52	52
Выполнение индивидуальных заданий						
Подготовка к текущему контролю						
Контроль:						
Подготовка к зачёту						
Общая трудоёмкость	**час.**	328	82	82	82	82
	в том числе контактная работа	124	34	30	34	30
	зач. ед.	–	–	–	–	–

2.2 Структура дисциплины

№	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**	**-**		**0,2**

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	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,	ПР

		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». 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	ПР

		включением строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам.	
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 начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.	ПР
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.	ПР

		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. 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;	ПР

		наклон вперёд из седа ноги врозь; наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; 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
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
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). «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.	ПР

4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	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. **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
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 выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	**Занятие 21–25**. Освоение выполнения контрольных упражнений ОФП и из системы ГТО для проведения и оценки выполнения учащимися.	ПР
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
1	2	3
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
2.	Команды выполнения строевых упражнений	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)
3.	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	Кейс метод Обсуждение в группах
4.	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	Кейс–метод Обсуждение в группах
5.	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
6.	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)
7.	Динамические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах
8.	Статические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах
9.	Акробатические упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах

10.	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии
11.	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
12.	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Кейс метод Обсуждение в группах
13.	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах
14.	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные тесты-упражнения
15.	Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)
16.	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
17.	18. Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Кейс метод Обсуждение в группах
19.	20. Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах
21.	22. Бег на короткие дистанции	Кейс метод Обсуждение в группах
23.	24. Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения
25.	26. Бег на длинные дистанции или на указанное время	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения
27.	28.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
29.	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Кейс метод Обсуждение в группах
30.	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Кейс метод Обсуждение в группах
31.	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	Метод моделирования, работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения. Соревновательные технологии
32.	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Соревновательные технологии
33.	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся

34.	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
35.	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	Кейс метод Обсуждение в группах
36.	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся
37.	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	Кейс метод Контрольные тесты-упражнения
38.	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	Кейс метод Обсуждение в группах
39.	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации.

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	Посещаемость	20
2	Команды выполнения строевых упражнений	Посещаемость	20
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	Посещаемость	20
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	Посещаемость	20
5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	Посещаемость	20
		ВСЕГО	100

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

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

не предусмотрено учебным планом

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 зачетную ведомость и зачетную 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 / зачетах, 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 зачета.

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

Уровень сформированности компетенции ОК–8 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 ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных 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 зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка *«не зачтено»* ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

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

5.1. Основная литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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. 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 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2.
6. 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.

5.2. 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 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2.
10. 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/udb/4.
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=1357706.
11. Адаптивная физическая культура.□□URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600.
12. Игра и дети. □□URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270.
13. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.
14. Культура физическая и здоровье.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.
15. Физическая культура, спорт □ наука и практика.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.
16. 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 : видеолекцииученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.
16. Лекториум : видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. – URL:https://www.lektorium.tv.

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.

не предусматривается учебным планом.

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

Составил: кандидат педагогических наук , доцент
Соколов Александр Сергеевич