

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

А. С. Соколов

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

**Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 1-3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование (профиль подготовки – Логопедия)
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Фиалиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

ББК 75.1
О-28

Рекомендовано к печати кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
Протокол № 4 от 19.04.2018 г.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент

Н. П. Шарыпов

Соколов, А.С.

О-28 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка): методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 1-3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения / А.С. Соколов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 28 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат методические рекомендации к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, самостоятельной работе студентов, а также по подготовке к промежуточной аттестации.

Издание адресовано студентам 1-3 курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.1

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	5
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание учебного материала.....	8
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	8
2.3.2 Содержание практического материала.....	8
2.3.3 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 и промежуточной аттестации.....	18
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	18
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	21
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	22
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	22
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	22
4.3 Вопросы к зачёту.....	22
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
5.1 Основная литература.....	23
5.2 Дополнительная литература.....	23
5.3 Периодические издания.....	24
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	25
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	26
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	26
8.1 Перечень информационных технологий.....	26
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	26
8.3 Перечень информационных справочных систем.....	27
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

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 ОК–8 (готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствии 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 основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения, необходимы для прохождения практики по получению опыта профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

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 (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)					
		1	2	3	4	5	
Контактная работа, в том числе:							
Аудиторные (всего):							
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	68	68	68	68	56	
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 трудоемкость	час.	328	68	68	68	68	56	
	в том числе контактная работа	328	68	68	68	68	56	
	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 семестрах (*очная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1.	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	3		3		
2.	Команды выполнения строевых упражнений	7		7		
3.	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	12		12		
4.	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	8		8		
5.	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	10		10		
6.	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	14		14		
7.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	14		14		
	Итого по 1 семестру:	68		68		
2 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	13		13		
2	Динамические силовые упражнения	13		13		
3	Статические силовые упражнения	13		13		
4	Акробатические упражнения	13		13		
5	Упражнения в висячем и упоре. Поднимание туловища	10		10		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по	6		6		

	общефизической подготовке.					
	Итого по 2 семестру:	68		68		
3 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	4		4		
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	6		6		
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	8		8		
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		12		
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	14		14		
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	12		12		
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	12		12		
	Итого по 3 семестру:	68		68		
4 семестр						
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	17		17		
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	13		13		
3	Бег на короткие дистанции	17		17		
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	13		13		
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	8		8		
	Итого по 4 семестру	68		68		
5 семестр						
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	3		3		
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	4		4		
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	12		12		
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	11		11		
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении	12		12		

	упражнений на гибкость				
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14		14	
	Итого по 5 семестру	56		56	
	Итого по курсу	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)

№	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	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	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!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «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.	ПР
3	Команды и выполнение строевых упражнений на	Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом	ПР

	месте по спортивному залу	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	
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	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
5	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	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
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	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	ПР

		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	
7	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	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
2 семестр			
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	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 отдельным 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	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	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
4	Акробатические упражнения	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.	ПР

		<p>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. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках.</p>	
5	<p>Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища</p>	<p>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.</p>	ПР
6	<p>Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.</p>	<p>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</p>	ПР
3 семестр			

1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	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 отдельным 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	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	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	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	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; махи ногами вперёд, назад, в сторону.	ПР
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	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	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	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
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	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. 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.	ПР
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической	Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперёд, боком из разных	ПР

	подготовке.	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	
4 семестр			
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	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	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	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	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	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической	Эстафеты: -встречная	ПР

	подготовке.	-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	
5 семестр			
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	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»	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
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	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. Кувырок назад через плечо.	ПР
4	Закрепление упражнений на	Стойка на лопатках;	ПР

	равновесия и гибкость в суставах	стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.	
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	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
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	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

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	3
2	Команды выполнения строевых упражнений	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	7
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	Кейс–метод Обсуждение в группах	8
5	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10*
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	Кейс метод Обсуждение в группах	14
7	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	Кейс метод Обсуждение в группах	14
		Итого в семестре:	68
		в том числе интерактивное обучение*	22
2 семестр			
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10* 3
2	Динамические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	2* 11
3	Статические силовые упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	13
4	Акробатические упражнения	Кейс метод Обсуждение в группах	13
5	Упражнения в вися 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	6
		Итого в семестре:	68
		в том числе интерактивное обучение*	22

3 семестр

1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4*
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Кейс метод Обсуждение в группах	6*
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах	8
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	12*
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Кейс метод Обсуждение в группах	14
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	12
		Итого в семестре	68
		в том числе интерактивное обучение*	22

4 семестр

1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	17
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Кейс метод Обсуждение в группах	10* 3
3	Бег на короткие дистанции	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	17
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Кейс метод Обсуждение в группах	10* 3
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Кейс метод Обсуждение в группах	2* 6
		Итого в семестре	68
		в том числе интерактивное обучение*	22

5 семестр

1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	3
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Кейс метод Обсуждение в группах	4*
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	Кейс метод Обсуждение в группах	6* 6
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	11
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	14
		Итого в семестре	56
		в том числе интерактивное обучение*	22

4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и 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	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
2	Команды выполнения строевых упражнений	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5

	по спортивному залу		
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
5	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности .	3 5 4
7	Команды и выполнение фигурной маршрутки в ходьбе по спортивному залу	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа	3 5
	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)		40
	ВСЕГО		100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

1 курс 2 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	5 5
2	Динамические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Статические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Акробатические упражнения	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 3 5
	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)		40
	ВСЕГО		100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

2 курс 3 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	3 5
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Посещаемость (1 балл □ одно занятие) Практическая работа	3 5
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	3 5
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Посещаемость (1 балл □ одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	3 5 4
	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)		40
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 (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Бег на короткие дистанции	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Посещаемость (1 балл □ одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 7 8
	Тестирование физической, технической подготовленности		40

	(внутрисеместровая аттестация)	
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 (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Посещаемость (1 балл □одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 3 5
	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)		40
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

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит один раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

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

Зачёт проводится в устной по данной дисциплине форме без билетов или по билетам. Преподаватель имеет право задавать обучающимся дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачёта устанавливается нормами времени. Результат сдачи заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачётную книжку.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4.3 Вопросы к зачёту

не предусмотрены учебным планом.

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 : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL:

http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.

16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

7. Методические указания для обучающихся 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 программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer»
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
	Практические (семинарские занятия)	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, волейбольные мячи), открытая игровая площадка.
	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

Учебное издание

Александр Сергеевич Соколов

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

Методические материалы
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы
студентов 1-3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
(профиль подготовки – Логопедия) очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 05.11.2018 г.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 1,75
Тираж 1 экз.
Заказ № ____

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200