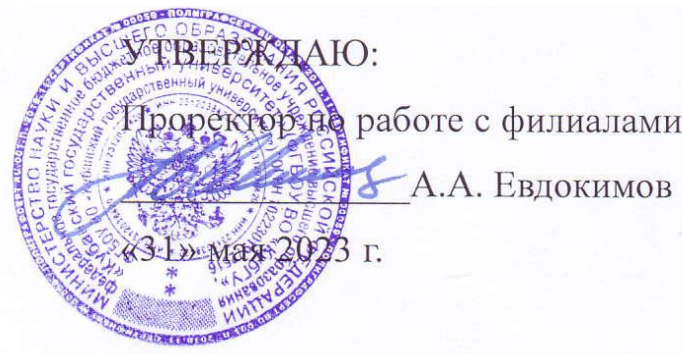




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
в г. Славянске-на-Кубани

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



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (аэробика и фитнес технологии)**

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Направление подготовки   | 44.03.01 Педагогическое образование |
| Направленность (профиль) | Право                               |
| Форма обучения           | заочная                             |
| Квалификация выпускника  | бакалавр                            |

Краснодар 2023



## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика и фитнес технологии» является формирование системы знаний, умений, владений по теоретической и практической подготовке выпускника к использованию приобретенных навыков для самостоятельных занятий в области аэробики и фитнес технологий в процессе трудовой деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

- понимание социальной роли аэробики и фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения)

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 дисциплины (модули) основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Здоровье сберегающие технологии в педагогическом образовании», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

### **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 следующей компетенции:

| Код и наименование индикатора*                                                                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине<br>(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 Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности                                                 | Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма | 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                                               |
| ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике                                                                   | Знает научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                               | Умеет использовать приобретенные навыки для самостоятельных занятий в области аэробики и фитнес технологий в процессе трудовой деятельности.                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                               | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья                                                                                                                                                                                                 |

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

(для студентов ЗФО)

| Вид учебной работы                     | Всего часов | Курс (часы) |   |   |   |
|----------------------------------------|-------------|-------------|---|---|---|
|                                        |             | 1           | 2 | 3 | 4 |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b> |             |             |   |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>     |             |             |   |   |   |
| Занятия лекционного типа               |             |             |   |   |   |
| Лабораторные занятия                   |             |             |   |   |   |
| Занятия семинарского типа (семинары,   |             |             |   |   |   |

|                                                                              |                                      |            |           |           |            |           |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| практические занятия)                                                        |                                      |            |           |           |            |           |
| <b>Иная контактная работа:</b>                                               |                                      |            |           |           |            |           |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                        |                                      |            |           |           |            |           |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                               |                                      |            |           |           |            |           |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |                                      |            |           |           |            |           |
| <i>Курсовая работа</i>                                                       |                                      |            |           |           |            |           |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        |                                      | 328        | 72        | 72        | 108        | 76        |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> |                                      |            |           |           |            |           |
| <i>Реферат</i>                                                               |                                      |            |           |           |            |           |
| Подготовка к текущему контролю                                               |                                      |            |           |           |            |           |
| <b>Контроль:</b>                                                             |                                      |            |           |           |            |           |
| Подготовка к экзамену                                                        |                                      |            |           |           |            |           |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                    | <b>час.</b>                          | <b>328</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>76</b> |
|                                                                              | <b>в том числе контактная работа</b> |            |           |           |            |           |
|                                                                              | <b>зач. ед</b>                       |            |           |           |            |           |

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам 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 курс |                                                                           |       |                   |    |    |                      |                    |
| 1      | Методы и средства оценки, и развития общей выносливости                   |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 2      | Методы и средства оценки, и развития скоростных способностей              |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 3      | Методы и средства оценки, и развития силовых способностей                 |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 4      | Методы и средства оценки, и развития гибкости                             |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 5      | Обучение технике базовых шагов                                            |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 6      | Специальная физическая подготовка                                         |       |                   |    |    | 10                   |                    |
| 7      | Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук                  |       |                   |    |    | 12                   |                    |
| 2 курс |                                                                           |       |                   |    |    |                      |                    |
|        | Специальная физическая подготовка                                         |       |                   |    |    | 22                   |                    |
|        | Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук                  |       |                   |    |    | 20                   |                    |
|        | Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой |       |                   |    |    | 30                   |                    |
|        |                                                                           |       |                   |    |    |                      |                    |
| 3 курс |                                                                           |       |                   |    |    |                      |                    |
|        | Специальная физическая подготовка                                         |       |                   |    |    | 16                   |                    |
|        | Фитнес технологии (пилатес)                                               |       |                   |    |    | 46                   |                    |
|        | Фитнес технологии (каланетика)                                            |       |                   |    |    | 46                   |                    |
| 4 курс |                                                                           |       |                   |    |    |                      |                    |

|                                         |                                   |            |  |  |  |            |  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|------------|--|--|--|------------|--|
|                                         | Специальная физическая подготовка |            |  |  |  | 16         |  |
|                                         | Фитнес технологии (стрейчинг)     |            |  |  |  | 30         |  |
|                                         | Фитнес технологии (йога)          |            |  |  |  | 30         |  |
| <b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>     |                                   |            |  |  |  |            |  |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)   |                                   |            |  |  |  |            |  |
| Промежуточная аттестация (ИКР)          |                                   |            |  |  |  |            |  |
| Подготовка к текущему контролю          |                                   |            |  |  |  |            |  |
| Подготовка к экзамену (контроль)        |                                   |            |  |  |  |            |  |
| <b>Общая трудоемкость по дисциплине</b> |                                   | <b>328</b> |  |  |  | <b>328</b> |  |

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

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

Занятия данного типа не предусмотрены учебным планом

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Занятия лабораторного типа не предусмотрены учебным планом

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| № | Вид СР                              | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | Проработка теоретического материала | <p>1. Манжелей, И. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a></p> <p>2. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс].: учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4900. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>. \</p> <p>3. Черкасова, И. В. Аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4902-2. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344707">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344707</a>.</p> <p>4. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277332">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277332</a> . |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

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.

### **3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

#### **3.1 Основная литература:**

1. Манжелей, И. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

#### **3.2 Дополнительная литература:**

1. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4900. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332>.
4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>.
5. Черкасова, И. В. Аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4902-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>.

#### **3.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

##### **Электронно-библиотечные системы**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа [учебники и учебные пособия издательства «ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

3. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <http://znanium.com/>.

4. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

#### **Профессиональные базы данных**

1. БД научного цитирования «Scopus». – URL: <http://www.scopus.com/>.

2. БД «ScienceDirect» [научные журналы по естественным, техническим, социальным, гуманитарным наукам, по медицине]. – URL: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).

3. Журналы издательства «Wiley» [по естественным, техническим, социальным, гуманитарным наукам, по медицине]. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/>.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.

5. БД компании «Ист Вью Информейшн Сервисиз Инк.» [русские научные журналы по общественным и гуманитарным наукам, педагогике, информационным технологиям, экономике и предпринимательству]. – URL: <http://dlib.eastview.com/>.

6. Национальная электронная библиотека : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ] . – URL: <https://rusneb.ru/>. (доступ – в читальных залах библиотеки филиала)

7. Университетская информационная система РОССИЯ. – URL: <https://www.uisrussia.msu.ru/>.

#### **Информационные справочные системы**

1 КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.consultant.ru/online/>

2 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

3 Законодательство России: [интегрированный полнотекстовый банк правовой информации (эталонный банк данных правовой информации) – элемент государственной системы правовой информации свободного доступа]. – URL: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start\\_search&fattrib=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start_search&fattrib=1).

4 Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

5 Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

6 Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ): [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

#### **Ресурсы свободного доступа**

1 Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.

2 Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL: <http://window.edu.ru/>.

3 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

4 Энциклопедия : [справочный портал «Классика энциклопедий»] / издательство

«Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

5 Интернет-проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

6 Лекториум ТВ : просветительский проект [онлайн-курсы, медиатека – бесплатные лекции ведущих вузов]. – URL: <http://www.lectorium.tv/>.

7 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)

8 Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

9 Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>

10 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

11 Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>

#### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

1 База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2 Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

3 Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.

#### **4. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

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 самостоятельных занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к самостоятельным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения, задания 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. 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.

## **5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **5.1 Перечень информационных технологий.**

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

### **5.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
  2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
  3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
  4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
  5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
  6. Программа файловый архиватор «7-zip»
  7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
- Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox