

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики



Рабочая программа дисциплины

Б.1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки

Музыка

Уровень бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Программа академического бакалавриата

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора 2016

Новокузнецк 2020

**Лист внесения изменений
в РПД Б1.Б.05 Физическая культура**

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета от №_6_ от 14.03.2016)

для ОПОП 2016 год набора на 2016 / 2017 учебный год
по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

направленность (профиль) **Музыка**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета
(протокол методической комиссии факультета №_5_ от 09.03.2016)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

(протокол № 6 от 09.03.2016) _Елькина О.Ю.
(Ф. И.О. зав. кафедрой) (Подпись)



Переутверждение на учебный год:

на 2017 / 2018 учебный год

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета №_6_ от 16.03.2017)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

(протокол методической комиссии факультета №_6_ от 14.03.2017)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол № 6 от 10.03.2017)

Елькина О.Ю. _  (подпись)

Переутверждение на учебный год:

на 2018 / 2019 учебный год

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета №_6_ от 08.02.2018)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

(протокол методической комиссии факультета № 06 от 06.02.2018 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол № 07 от 05.02.2018)

Елькина О.Ю. _  (подпись)

Переутверждение на учебный год:

на 2019 / 2020 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 01.04.2019 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 11.02.2019 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования

(протокол № 5 от 10.01.2019 г.) _Елькина О.Ю.
(Ф. И.О. зав. кафедрой)(Подпись)



Переутверждение на учебный год:

на 2020 / 2021 учебный год

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры педагогики и методики начального образования

(протокол № 7 от 03.03.2020 г.) _Елькина О.Ю.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине	11
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы	11
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	12
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
а) основная учебная литература:	13
б) дополнительная учебная литература:	13
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	19
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
12. Иные сведения и (или) материалы	22
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	25

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине физическая культура соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы «Музыка»

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине физическая культура.

Коды компетенции	Результаты освоения ООП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место в дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Учебная программа подготовлена для студентов факультета педагогики и методики начального образования НФИ КемГУ по физической культуре в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования.

Цель дисциплины: формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития и закаливание организма.
- Обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

– Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности.

– Разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, двигательного режима.

– Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

– Овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику.

– Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина физическая культура изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

3. Объем дисциплины физическая культура в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины физическая культура составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часов.

3.1. Объем дисциплины физическая культура по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в т. числе:		
Лекции	6	2
Семинары, практические занятия	36	8
Практикумы		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа (всего)	30	58
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины физическая культура, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины физическая культура и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/ п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			Лекции	Семинары, практические занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2		6	зачет
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.	40	2	16	14	зачет
3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	22	2	10	10	зачет

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости
----------	-------------------	------------------------------	---	--------------------------------------

			Аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			всего	лекции	Семинары, практические занятия	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основы здорового образа жизни.	63	1	4	58	Зачет-4
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Физическая культура личности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	5	1	4		

4.2 Содержание дисциплины физическая культура, структурирование по темам (разделам)

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, аутогенная тренировка и саморегуляция, средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности), обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура личности	Ведение дневника самоконтроля. 6-моментная проба. Тесты индивидуального уровня профиля здоровья. Методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.
<i>Темы практических занятий</i>		
2.1	Плавание	Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на воде, освоение в воде.
		Тема 2. Обучение, совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
		Тема 3. Обучение, совершенствование техники плавания способом кроль на спине
		Тема 4. Обучение, совершенствование техники плавания способом брасс
		Тема 5. Обучение, совершенствование стартам.
		Тема 6. Обучение, совершенствование поворотам.
		Тема 7. ППФП. Веселые старты на воде
2.2	Легкая атлетика	Тема 1. Вводный инструктаж на занятиях физическими упражнениями.
		Тема 2. Бег на короткие дистанции
		Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции
		Тема 4 Эстафетный бег.
		Тема 5. Кроссовый бег.
		Тема 6. Низкий старт, высокий старт, финиширование
		Тема 7. Прыжки: в длину с места, многоскоки.
		Тема 8. Специальные беговые упражнения
2.3	Гимнастика	Тема 1. Общая физическая подготовка
		Тема 2 Аэробика. Атлетическая гимнастика
		Тема 3 Круговая тренировка
2.4	Настольный теннис –	Тема 1. Техника игры в настольный теннис в паре и индивидуально
		Тема 2. Правила игры и судейство соревнования

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Тема 3. Участие в соревнованиях на первенстве группы, факультета
2.5	Содержание практических занятий	<u>3.Плавание.</u> Правила поведения в бассейне. Меры безопасности на воде. Личная гигиена пловца. Упражнения для освоения в воде. <u>4.Легкая атлетика.</u> Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы техники легкоатлетических упражнений. Основы техники бега на короткие дистанции: на длинные дистанции и кросс; ознакомление с техникой стартов. <u>5.Плавание.</u> Начальное обучение плаванию. Перемещение (ходьба, бег, прыжки): погружения «поплавок», «медуза» на груди, спине, «скольжения» на груди, спине. <u>6.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. <u>7.Плавание.</u> Начальное обучение плаванию. Перемещение (ходьба, бег, прыжки): погружения «поплавок», «медуза» на груди, спине, «скольжения» на груди, спине. Упражнения на дыхание. <u>8.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. <u>9.Плавание.</u> Начальное обучение плаванию. Перемещение (ходьба, бег, прыжки): погружения «поплавок», «медуза» на груди, спине, «скольжения» на груди, спине. Спады в воду и прыжки. <u>10.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. СБУ. Развитие выносливости. Кроссовый бег. <u>11.Плавание.</u> Обучение плаванию кроль на груди (скольжение, работа ног и дыхания с доской) <u>12.Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Прыжки через короткую скакалку. <u>13.Плавание.</u> Обучение плаванию кроль на груди (скольжение, работа ног и дыхания с доской, имитация работы рук и дыхания). <u>14.Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. <u>15.Плавание.</u> Обучение плаванию кроль на груди (скольжение, работа ног и дыхания с доской, имитация работы рук и дыхания). Промежуточный контроль 25 м работа ног с доской. <u>16.Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. <u>17.Плавание.</u> Обучение плаванию кроль на спине (скольжение, работа ног и дыхания с доской). <u>18.Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. Подъем туловища за 1 мин. <u>19.Плавание.</u> Обучение плаванию кроль на спине (скольжение, работа ног и дыхания с доской). Промежуточный к.н. работа ног с доской 25 м.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<u>20. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. <u>21. Плавание.</u> Обучение способу плавания брасс (скольжение, работа ног и дыхания с доской). <u>22. Гимнастика.</u> Методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем работоспособности. <u>23. Плавание.</u> Обучение способу плавания брасс (скольжение, работа ног и дыхания с доской). <u>24. Гимнастика.</u> Методы самоконтроля функциональным состоянием организма и его физического развития. <u>25. Плавание.</u> Обучение способу плавания брасс (скольжение, работа ног и дыхания с доской). Промежуточный контроль работа ног с доской 25 м. <u>26. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. Элементы силовых упражнений (сгибание, разгибание рук в упоре из различных и.п.). Элементы упражнений на гибкость. Тест на гибкость. <u>27. Плавание.</u> Обучение техники плавания кроль на груди (согласованная работа рук с доской). <u>28. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Скоростно-силовые элементы. Элементы силовых упражнений. Прыжок в длину с места. Элементы упражнений на равновесие. Тест «аист». <u>29. Плавание.</u> Обучение техники плавания кроль на груди (согласованная работа рук с доской, дыхание). <u>30. Настольный теннис.</u> Ознакомление с игрой. Правила игры. ППФП подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. <u>31. Плавание.</u> Промежуточный контроль 50 м-вольный стиль <u>32. Гимнастика.</u> Методика составления и проведение комплексов упр. УГГ. <u>33. Плавание.</u> Обучение техники плавания кроль на груди (согласованная работа рук, ног с доской с дыханием). <u>34. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Динамические силовые элементы. Прыжки через короткую скакалку. <u>35. Плавание.</u> Обучение технике плавания кроль на груди и на спине. <u>36. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Динамические силовые элементы. Прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре. <u>37. Плавание.</u> Обучение технике плавания кроль на груди и на спине, брасс. (Согласованная работа рук, ног с доской). <u>38. Гимнастика.</u> Методика корригирующей гимнастики для глаз. <u>39. Плавание.</u> Обучение технике плавания кроль на груди и на спине, брасс. (Согласованная работа рук, ног с дыханием).

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<u>40. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Динамические силовые элементы. Круговая тренировка №1. <u>41. Плавание.</u> Обучение технике плавания кроль на груди и на спине, брасс. (Согласованная работа рук, ног с дыханием). <u>42. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Динамические силовые элементы. Круговая тренировка №1. <u>43. Плавание.</u> Обучение технике плавания кроль на груди и на спине, брасс. (Согласованная работа рук, ног с дыханием). <u>44. Гимнастика.</u> Методы релаксации. <u>45. Плавание.</u> Обучение поворотам (Простой открытый, простой закрытый). Промежуточный к.н. 25 м. кроль на груди. <u>46. Гимнастика.</u> Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. Комплексы упражнений. Динамические силовые элементы. Круговая тренировка №1. <u>47. Плавание.</u> Обучение поворотам (Простой открытый, простой закрытый). Промежуточный к.н. 25 м. кроль на спине. <u>48. Настольный теннис.</u> Обучение игры в настольный теннис. Правила игры, стойки переступания приставными и скрестными шагами, горизонтальная хватка. <u>49. Плавание.</u> Обучение стартам (старты из различных и.п., спады в воду, прыжок с бортика). Промежуточный к.н. 25 м. брасс. <u>50. Настольный теннис.</u> Обучение игры в настольный теннис. Правила игры, стойки переступания приставными и скрестными шагами, горизонтальная хватка, подбивание мяча ладонной, тыльной стороной, учебная игра. Тест на гибкость. <u>51. Плавание.</u> Обучение стартам (старты из различных и.п., спады в воду, прыжок с бортика). Старты с тумбы и из воды по правилам соревнования. <u>52. Настольный теннис.</u> Обучение игры в настольный теннис. ППФП подбивание мяча ладонной, тыльной стороной, учебная игра. К.н. равновесие «аист». <u>53. Плавание.</u> Обучение стартам (старты из различных и.п., спады в воду, прыжок с бортика). Старты с тумбы и из воды по правилам соревнования. Промежуточный к.н. 50 м. кроль на груди, оценка техники. <u>54. Легкая атлетика.</u> Основы техники легкоатлетических упражнений. Основы техники бега на короткие дистанции: на длинные дистанции и кросс, развитие выносливости. <u>55. Плавание.</u> Обучение стартам (старты из различных и.п., спады в воду, прыжок с бортика). Старты с тумбы и из воды по правилам соревнования. Промежуточный к.н. 50 м. кроль на спине, оценка техники.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<u>56. Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. <u>57. Плавание.</u> Старты с тумбы и из воды по правилам соревнования. Промежуточный к.н. 50 м. брасс, оценка техники. <u>58. Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. СБУ. Эстафетный бег. Бег на 100 м. <u>59. Плавание.</u> Старты с тумбы и из воды по правилам соревнования. Промежуточный контроль 50 м. – избранным способом. Развитие выносливости. ППФП 350 м. без учета времени. <u>60. Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения. СБУ. Развитие выносливости. Кроссовый бег. 6 минутный бег. <u>61. Плавание.</u> «Веселые старты» на воде. <u>62. Легкая атлетика.</u> Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. СБУ. Эстафетный бег. Бег на 100 м. <u>63. Плавание.</u> Меры безопасности на воде. Упражнения для освоения в воде. Развитие выносливости. <u>64. Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Развитие выносливости. Кроссовый бег. 6 минутный бег. <u>65. Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). <u>66. Гимнастика.</u> Понятия об основных видах фитнес-аэробики. <u>67. Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). <u>68. Гимнастика.</u> Понятия об основных видах фитнес-аэробики (классическая, базовая аэробика). <u>69. Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). Промежуточный к.н. 25 м. работа ног с доской, кроль на груди. <u>70. Гимнастика.</u> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления. <u>71. Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). Промежуточный к.н. 25 м. работа ног с доской, кроль на спине. <u>72. Гимнастика.</u> Понятия об основных видах фитнес-аэробики (классическая, базовая, танцевальная аэробика). <u>73. Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской).

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Промежуточный к.н. 25 м. работа ног с доской, брасс. <u>74.Гимнастика.</u> Понятия об основных видах фитнес-аэробики, комплекс аэробики. <u>75.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). Промежуточный к.н. 25 м. кроль на груди. <u>76.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Тест на гибкость. <u>77.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). Промежуточный к.н. 25 м. кроль на спине. <u>78.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Прыжок в длину с места. <u>79.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. (Скольжение, работа ног с доской, работа рук с доской). Промежуточный к.н. 25 м. брасс. <u>80.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Подъем туловища, сгибание, разгибание рук в упоре. <u>81.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. <u>82.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Учебная игра. Прыжки через короткую скакалку 30сек. <u>83.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. <u>84. Гимнастика.</u> Методика оценки и коррекции телосложения и осанки. <u>85.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов. <u>86.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Учебная игра. Подъем туловища. <u>87.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов, стартов с тумбы и из воды. <u>88.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Подачи накатом по диагонали. Учебная игра. Тест. Равновесие «аист». <u>89.Плавание.</u> Развитие выносливости. Промежуточный контроль 50 м избранным видом <u>90.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, ППФП, к.н., поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Подачи накатом по прямой. Учебная игра. <u>91.Плавание.</u> ППФП. Промежуточный контроль 350 м без учета времени, избранным способом <u>92.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. <u>93.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов, стартов с тумбы и из воды. <u>94.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Правила игры. <u>95.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов, стартов с тумбы и из воды. <u>96.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). <u>97.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов, стартов с тумбы и из воды. <u>98.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). <u>99.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов, стартов с тумбы и из воды, развитие выносливости. <u>100.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Прыжок в длину с места, подъем туловища, прыжки через короткую скакалку. Сгибание, разгибание рук в упоре.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<u>101.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости «Веселые старты» на воде. <u>102.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Подъем туловища. Тест на гибкость. <u>103.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>104.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Тест равновесие «аист». <u>105.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>106. Гимнастика.</u> Основы методики самомассажа, дыхательной гимнастики. <u>107.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м, кроль на груди, оценка техники. <u>108.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Подачи накаты по диагонали. Правила игры. <u>109.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м, кроль на спине, оценка техники. <u>110.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Подачи накаты по прямой. Учебная игра. <u>111.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м, брасс, оценка техники. <u>112.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонями и тыльной стороной. Совершенствование подачи накато́м по прямой, по диагонали. Подачи накато́м по прямой. Учебная игра. <u>113.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>114.Настольный теннис.</u> Обучение игре в настольный теннис. Упражнения по владению стоек, переступание и передвижение переставными и скрестными шагами. Горизонтальный хват, поочередное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование подачи накато́м по прямой, по диагонали. Подачи накато́м по прямой. Учебная игра. <u>115.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>116.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. ППФП поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. <u>117.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. Развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>118.Легкая атлетика.</u> Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. СБУ. Эстафетный бег. Бег на 100 м. <u>119.Плавание.</u> Развитие выносливости. Промежуточный контроль 50 м избранным способом. ППФП 350 м без учета времени. <u>120.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Развитие выносливости. Кроссовый бег. 6 минутный бег. <u>121.Плавание.</u> «Веселые старты» на воде. <u>122.Легкая атлетика.</u> Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. СБУ. Эстафетный бег. <u>123.Плавание.</u> Меры безопасности на воде. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания спортивными способами. Прикладное плавание. <u>124.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Бег с ускорением, переменный бег, старты. Эстафетный бег. Бег 100 м. <u>125.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<u>126.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Кроссовый бег. 6 минутный бег. <u>127.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>128.Гимнастика.</u> Совершенствование двигательный качеств и координационных способностей средствами аэробики. Элементы хатха-йоги. <u>129.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>130.Гимнастика.</u> Совершенствование двигательный качеств и координационных способностей средствами аэробики. Элементы хатха-йоги. <u>131.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>132. Гимнастика.</u> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. <u>133.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>134.Гимнастика.</u> Совершенствование двигательный качеств и координационных способностей средствами аэробики. Элементы хатха-йоги. Комплексы упражнений для различных групп мышц. <u>135.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>136.Гимнастика.</u> Совершенствование двигательный качеств и координационных способностей средствами аэробики. Элементы хатха-йоги. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Тесты СФП. <u>137.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. Промежуточный контроль 25 м кроль на груди. <u>138.Гимнастика.</u> Совершенствование двигательный качеств и координационных способностей средствами аэробики. Элементы хатха-йоги. Прыжок в длину с места, подъем туловища, сгибание, разгибание рук в упоре. <u>139.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. Промежуточный контроль 25 м кроль на спине. <u>140.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>141.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. Промежуточный контроль 25 м брасс. <u>142.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>143.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Развитие выносливости. <u>144.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>145.Плавание.</u> Развитие выносливости. Промежуточный контроль 50 м избранным способом. ППФП 400 м без учета времени избранным способом. <u>146.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. Тест прыжки через короткую скакалку <u>147.Плавание.</u> «Веселые старты» на воде. <u>148.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. ППФП. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Тест равновесие «аист», тест на гибкость <u>149.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде <u>150. Гимнастика.</u> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. <u>151.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде <u>152.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Элементы хатха-йоги. <u>153.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>154.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Тест на гибкость. Элементы хатха-йоги. <u>155.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>156.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Тест на равновесие «аист». Элементы хатха-йоги. <u>157.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>158.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Подъем туловища, прыжки через короткую скакалку. Элементы хатха-йоги. <u>159.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м кроль на груди. <u>160.Гимнастика.</u> Комплекс аэробики. Динамические силовые упражнения. Упражнения на гибкость (махи, активная гибкость). Прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре. Элементы хатха-йоги <u>161.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м кроль на спине. <u>162.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой <u>163.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. Промежуточный контроль 50 м брасс. <u>164.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>165.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>166.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>167.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде. <u>168.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Подвижные игры с мячом и ракеткой. <u>169.Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, развитие выносливости. «Веселые старты» на воде <u>170.Настольный теннис.</u> Соревнование в группе. Судейство. Протокол. ППФП. Поочередное подбивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки <u>171.Плавание.</u> Развитие выносливости. Промежуточный контроль 50 м избранным способом. <u>172.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Бег с ускорением, переменный бег, старты.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Эстафетный бег. Бег 100 м. <u>173.Плавание.</u> ППФП 400 м избранным способом <u>174.Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СБУ. Кроссовый бег. 6 минутный бег. <u>175.Плавание.</u> «Веселые старты» на воде. <u>176-200.Спорт.</u> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине физическая культура

- 5.1. Методика 6-моментной пробы
- 5.2. Тесты «Индивидуальная оценка уровня здоровья»
- 5.3. Комплексы упражнений УГГ, комплексы профессионально-прикладной гимнастики, гимнастики для глаз, аэробики
- 5.4. Правила соревнований по видам: настольный теннис, легкая атлетика, плавание
- 5.5. Тесты контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине физическая культура

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)/ и её формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	Тестирование
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.	ОК-8	Фрагмент урока физической культуры
3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	Нормативы

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1 Зачет

Оценка «зачтено» ставится студентам, который посещали занятия, выполняли нормативы, вели Дневник самоконтроля. Проводили тесты индивидуального уровня профиля здоровья. Применяли методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

6.2.2. Наименование оценочного средства

Рейтинговая оценка деятельности студентов является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
- 2) Посещение и работа на практических занятиях.
- 3) Промежуточное тестирование технической и физической подготовленности по видам спорта, предусмотренным рабочей программой дисциплины.
- 4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
- 5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП. Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам составляет 70-100 баллов (т.е. не менее 70 % от максимального расчетного значения). Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом по всем видам занятий и контроля.

Положение о рейтинговой системе оценки студенты получают в начале семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

Студент, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

№	Автор	Название	Кол-во стр.	Год издания	Место издания	Издательство
1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т.М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 (лицензионный).	70	2013	М.	Директ-Медиа
	Лях В.И.	Физическая культура, Тестовый контроль	124	2007	М	

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины физическая культура

а) основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

б) дополнительная литература

1. Адаптивная физическая культура / Под. ред. Н.Н. Чеснокова. – М., 2000. Додонова, Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии, Новосибирск, 2006.
2. Лях, В.И. Физическая культура, Тестовый контроль, М., 2007
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка., М., 2006
4. Липень А.А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб. Питер, 2008
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
6. Рудакова Ю. Йога. М.: Изд. ООО «Издательство АСТ», 2003. 2003
7. Севастьянов А.В. Большая книга йоги. М.: АСТ, 2008 2008
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М.: Изд. Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. 2003
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Центр Академия, 2003. – 480 с.
10. Журналы «Физическая культура в школе», «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания».

Для обучающихся обеспечен доступ к информационным справочным и поисковым системам:

на 2016-2017 уч. год

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"» <http://e.lanbook.com/> – Договор № 68-ЕП от 17.03.2016 г., срок действия - до 16.03.2017 г. Неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ и всех филиалов из любой точки доступа Интернет

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – безлимит.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com – Договор № 1657-ЭБС от 16.03.2016 (Основная коллекция), срок до 15.03.2017г.

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – 4000.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/> – базовая часть, контракт № 05 - 01/16 от 10.02.2016, срок до 14.02.2017 г., неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ.

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – 7000.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru . Доступ к отдельным изданиям. Договор № 51/2016 от 16.02.2016. Срок до 16.02.2017г.

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во одновременных доступов - безлимит .

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по обще-ственным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com> , договор № 196-П от 10.10.2016 г., срок действия с 01.01.2017 по 31.12.2017 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru> - сводный информационный ресурс электронных документов для образовательной и научно-исследовательской деятельности педагогических вузов. НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г., доп. соглашение от 01.04.2014 г. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) – <http://uisrussia.msu.ru> - база электронных ресурсов для образования и исследований в области экономики, социологии, политологии, международных отношений и других гуманитарных наук. Письмо 01/08 – 104 от 12.02.2015. Срок – бессрочно. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

на 2017-2018 уч. год

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"» <http://e.lanbook.com/> – Договор № 14-ЕП от 03.04.2017 г., срок действия - до 03.04.2018 г. Неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ и всех филиалов из любой точки доступа Интернет. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **безлимит**.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com – Договор № 44/2017 от 21.02.2017 г., срок до 15.03.2020 г.

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **4000**.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/> – базовая часть, контракт № 031 - 01/17 от 02.02.2017 г., срок до 14.02.2018 г., неограниченный доступ для всех зарегистрированных пользователей КемГУ.

Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во возможных подключений – **7000**.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru. Доступ ко всем произведениям, входящим в состав ЭБС. Договор № 30/2017 от 07.02.2017 г., срок до 16.02.2018г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный. Кол-во одновременных доступов - **безлимит** .

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>, договор № 196-П от 10.10.2016 г., срок действия с 01.01.2017 по 31.12.2017 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/> - сводный информационный ресурс электронных документов для образовательной и научно-исследовательской деятельности педагогических вузов. НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г., доп. соглашение от 01.04.2014 г. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) – <http://uisrussia.msu.ru> - база электронных ресурсов для образования и исследований в области экономики, социологии, политологии, международных отношений и других гуманитарных

наук. Письмо 01/08 – 104 от 12.02.2015. Срок – бессрочно. Доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

на 2018-2019 уч. год

1. **Электронно-библиотечная система "Лань"** - <http://e.lanbook.com>

Договор № 13-ЕП от 29.03.2018 г., срок до 02.04.2019 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

2. **Электронно-библиотечная система «Знаниум»** - www.znanium.com

Договор № 44/2017 от 21.02.2017 г., Доп. соглашение №1 от 01.02.2018 г., срок до 15.03.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** (базовая часть) - <http://biblioclub.ru>

Контракт № 003-01/18 от 19.02.2018 г., срок до 14.02.2019 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

4. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** - www.biblio-online.ru.

Договор № 53/2018 от 19.02.2018 г., срок до 18.02.2019 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

5. **Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС»**, <https://dlib.eastview.com>,

Договор № 186-п от 11.10.2017 г., срок до 31.12.2018 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

6. **Научная электронная библиотека** – <http://elibrary.ru>

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор №123-Э от 23.01.2018 г. срок – до 31.12.2018 г. Доступ авторизованный.

7. **Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)** - <https://icdlib.nspu.ru>

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г, доп. соглашение от 01.04.2014 г. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

на 2019-2020 уч. год.

Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com>

Договор № 16-ЕП от 19 марта 2019 г., срок действия - до 02.04.2020 г., Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Договор № 44/2017 от 21.02.2017 г., Доп. соглашение №1 от 01.02.2018 г., срок до 15.03.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) - <http://biblioclub.ru>

Контракт № 010-01/19 от 12.03.2019 г., срок до 14.02.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru.

Договор № ЕП 1-ЭБС/44-2019 от 11.03.2019 г., срок до 16.02.2020 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>,

Договор № 180-П от 18.10.2018 г. срок до 31.12.2019 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор №72-Э от 16.01.2019 г. срок

– до 31.12.2019 г. Доступ авторизованный.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от **15.10.2013** г, доп. соглашение от **01.04.2014** г. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

на 2020-2021 уч. год.

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>

Договор № **22-ЕП** от **05 марта 2020** г., период доступа – с 03.04.2020 г. по 02.04.2021 г., Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Договор № **4222 эбс** от **10.03.2020**, период доступа с 16.03.2020 г. по 15.03.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) - <http://biblioclub.ru> Контракт № **185-12/19** от **14.02.2020** г., период доступа с 15.02.2020 г. до 14.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - www.biblio-online.ru.

Договор № **01-ЕП/44** от **14.02.2020** г., период доступа с 17.02.2020 г. до 16.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

5. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>

Договор № **223-П** от **05.12.2019** г., период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

6. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru> Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № **SU-19-12/2019-2** от **24.12.2019** г. период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. Доступ авторизованный.

7. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от **15.10.2013** г, доп. соглашение от **01.04.2014** г. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины физическая культура

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <http://www.iglib.ru> Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.
3. <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека журналов.
4. <http://www.lib.sportedu.ru> Журнал «Теория и практика физической культуры» Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины физическая культура

Студенты систематически анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов. Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.). Студенты, временно освобожденные от практических занятий

по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров. Студенты заочного отделения пишут контрольную работу.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине физическая культура, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) Для достижения целей педагогического образования применяются следующие информационные технологии:

электронные (компьютерные) образовательные ресурсы;
пересылка изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям (электронная почта).

Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека on-line»

Электронно-библиотечная система «Лань»

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования
Спорт зал общей физической подготовки и фитнеса			
	Станок хореографический	1	
	Комплект фитболов	4	
	Весы медицинские с ростомером	1	
	Видеозаписи	10	
	CD-диски	20	Для музыкального сопровождения
	Видеомагнитофон, телевизор	1	
	Пособия печатные	4	
	Коврики	25	
	Тонометр медицинский	1	Измерение артериального давления
Тренажерный зал			
10	Велотренажер	1	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
11	Дорожка беговая	2	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
12	Массажер вибро	1	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
13	Скамья для пресса	1	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
14	Тренажер Эллипс	1	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
15	Тренажер Джимфлектор	2	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
16	Тренажер гребной	1	На практических занятиях - гимнастика и ОФП
17	Тренажер силовой	1	На практических занятиях -

			гимнастика и ОФП
18	Коврик массажный	2	На практических занятиях- гимнастика и ОФП
Спортивный зал настольного тенниса			
19	Стол для настольного тенниса	3	На практических занятиях- настольный теннис
20	Комплект для настольного тенниса	6	На практических- занятиях - настольный теннис

12. Иные сведения и (или) материалы

. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особенности реализации программы курса для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья зависит от состояния их здоровья и конкретных проблем, возникающих в каждом отдельном случае.

- При организации образовательного процесса для слабослышащих студентов от преподавателя курса требуется особая фиксация на собственной артикуляции. Говорить следует немного громче и четче.
- На занятиях преподавателю требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также к использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения слабослышащими специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.
- В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Все лекции курса снабжены компьютерными мультимедийными презентациями.
- В процессе работы со слабовидящими студентами педагогическому работнику следует учитывать, для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок по сравнению с лицами с нормальным зрением.
- Информацию необходимо представлять в том виде, в каком ее мог бы получить слабовидящий обучающийся: крупный шрифт (16 - 18 пунктов). Следует предоставить возможность слабовидящим использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий по курсу. При лекционной форме занятий студенту с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном - это его способ конспектировать. Не следует забывать, что все записанное на доске должно быть озвучено.
- В работе с маломобильными обучающимися предусматривается возможность консультаций посредством электронной почты.

12.3 Занятия, проводимые в интерактивных формах

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Объем аудиторной работы в интерактивных формах по видам занятий (час.)*			Формы работы**
		Лекц.	Практич	Лабор.	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2		круглый стол
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура личности		2		диспут
	ИТОГО по дисциплине:		4		

Составитель: Бухарова Надежда Дмитриевна старший преподаватель