

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

педагогического факультета

Н.Ю. Ган

2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

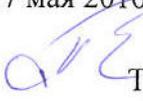
для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Начальное образование»)

уровень высшего образования – бакалавриат (программа подготовки – академический бакалавриат)

квалификация – бакалавр

Составитель: к.п.н., доцент Т.А. Брусник,
к.п.н., доцент А.П. Теплоухов

Принята на заседании
кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания
протокол № 7 от 17 мая 2016 г.

Зав. кафедрой  Теплоухов А.П.

Шадринск, 2016



1. ОБЛАСТЬ, ОБЪЕКТЫ, ВИД (ВИДЫ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Область профессиональной деятельности – образование, социальная сфера, культура.

Объекты профессиональной деятельности – обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Вид (виды) профессиональной деятельности – педагогическая.

Перечень профессиональных задач, решение которых предусматривается в процессе преподавания дисциплины:

- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

2. ЦЕЛЬСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – практическая подготовка бакалавров, в области использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.



4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты освоения образовательной программы			
Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	32(ОК-8): осознает ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни;	<i>знать:</i> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности как общей физической, так и специальной подготовки в системе физического воспитания; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
		У1(ОК-8): развивать функциональные возможности, укреплять и сохранять здоровье, используя техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма, развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости);	<i>уметь:</i> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
		В1(ОК-8): владеть специальными знаниями, умениями и навыками развития физических качеств, методами укрепления здоровья, закаливания организма, специальными правилами и техниками во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом.	<i>владеть:</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - профессионально - прикладной физической подготовкой.



5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	328	54	54	54	54	54	58
Контактная работа	216	36	36	36	36	36	36
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	216	36	36	36	36	36	36
Руководство практикой	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация, в том числе							
курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
зачет		зачет	зачет	-	зачет	-	зачет
зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	112	18	18	18	18	18	22

заочная форма обучения

Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	328	52	56	54	54	54	58
Контактная работа	4	2	2	-	-	-	-
Лекции	4	2	2	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Руководство практикой	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация, в том числе	8	-	4	-	-	-	4
курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
зачет		-	зачет	-	-	-	зачет
зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	316	50	50	54	54	54	54



6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п/п	Содержание разделов	Контактная работа			Сам.работа
		Лекции	Семи-нары	Практ. занятия	
1 семестр					
1	Легкая атлетика	-	-	10	6
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	10	6
3	Гимнастика	-	-	16	6
		-	-	36	18
2 семестр					
4	Лыжная подготовка	-	-	10	6
5	Спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	12	6
6	Легкая атлетика	-	-	14	6
		-	-	36	18
3 семестр					
7	Легкая атлетика	-	-	10	6
8	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	10	6
9	Гимнастика	-	-	16	6
		-	-	36	18
4 семестр					
10	Лыжная подготовка	-	-	10	6
11	Спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	12	6
12	Легкая атлетика	-	-	14	6
		-	-	36	18
5 семестр					
13	Легкая атлетика	-	-	10	6
14	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	10	6
16	Гимнастика	-	-	16	6
		-	-	36	18
6 семестр					
17	Лыжная подготовка	-	-	10	6
18	Спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол, теннис)	-	-	12	8
19	Легкая атлетика	-	-	14	8
		-	-	36	22



-	-	216	112
---	---	------------	------------

заочная форма обучения

№ п/п	Содержание разделов	Контактная работа			Сам.работа
		Лекции	Семи-нары	Практ. занятия	
1 семестр					
1	Легкая атлетика	2	-	-	16
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)		-	-	16
3	Гимнастика		-	-	18
		2	-	-	50
2 семестр					
4	Лыжная подготовка	2	-	-	16
5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)		-	-	18
6	Легкая атлетика		-	-	16
		2	-	-	50
3 семестр					
7	Легкая атлетика	-	-	-	18
8	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	-	18
9	Гимнастика	-	-	-	18
		-	-	-	54
4 семестр					
10	Лыжная подготовка	-	-		18
11	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-		18
12	Легкая атлетика	-	-		18
		-	-		54
5 семестр					
13	Легкая атлетика	-	-	-	18
14	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис)	-	-	-	18
16	Гимнастика	-	-	-	18
		-	-	-	54
6 семестр					
17	Лыжная подготовка	-	-		18
18	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис)	-	-		18
19	Легкая атлетика	-	-		18
		-	-		54
		-	-		316



6.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег на средние и длинные дистанции

Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Кросс. Фартлег. Темповой бег. Упражнения на восстановления. Сдача нормативы 2 км. - девушки; 3 км. - юноши.

Тема 2. Бег на короткие дистанции

Бег с ускорением. Старт (высокий старт, низкий старт) и стартовый разгон: Финиширование. Прыжки в длину с места. Сдача норматива девушки и юноши 100 м.

Тема 3. «Эстафетный бег»

Бег с ускорением. Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в ходьбе. Передача эстафеты в беге с небольшой скоростью. Старт с эстафетной палочкой из положения с опорой на одну руку. Передача эстафеты с максимальной скоростью в зоне. Старт с эстафетной палочкой из положения с опорой на одну руку.

Раздел 2. Спортивные игры

Тема 4. Волейбол

Передачи сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра

Тема 5. Баскетбол

Ловля и передачи мяча на месте (одной, двумя, с отскоком от пола и др.). Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой в кольцо с отскоком от щита. Приемы техники защиты – перехват. Броски мяча в кольцо с места, в движении, в прыжке. Тактика игры. Учебная игра.

Тема 6. Футбол

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру). Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебная игра.

Тема 7. Настольный теннис

Набивание мяча на ракетке. Перекидка мяча. Поддача с нижним вращением. Подрезка мяча. Поддачи простые и сложные. Отражение мяча. Учебная игра.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 8. Способы передвижения на лыжах

Организационное занятие. Техника безопасности (оказание первой помощи при обморожении, правила поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурный режим, одежда и обувь лыжника). Строевые упражнения на лыжах. Классические хода. Коньковые хода. Подъемы. Спуски. Повороты. Торможения.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 9. Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Круговая тренировка. Гимнастические упражнения (кувырки, прыжки, на снарядах).

Тема 10. Оздоровительные виды гимнастик

Стрейтчинг. Шейпинг. Атлетическая гимнастика. Йога.



7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр	Тема занятия	Образовательные технологии, методы и формы обучения
1 – 6 семестр	Тема 1-10	репродуктивные технологии

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

очная форма обучения

Виды самостоятельной работы	Тема	Объем самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы
Внеаудиторная	Тема 1 Тема 2 Тема 3	112	Самостоятельная работа по видам спорта: бег на средние и длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7		Самостоятельная работа по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 9 Тема 10		Самостоятельная работа по видам спорта: гимнастика, оздоровительные виды гимнастик Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 8		Самостоятельная работа по видам спорта: лыжная подготовка Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета



заочная форма обучения

Виды самостоятельной работы	Тема	Объем самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы
Внеаудиторная	Тема 1 Тема 2 Тема 3	316	Самостоятельная работа по видам спорта: бег на средние и длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7		Самостоятельная работа по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 9 Тема 10		Самостоятельная работа по видам спорта: гимнастика, оздоровительные виды гимнастик Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета
Внеаудиторная	Тема 8		Самостоятельная работа по видам спорта: лыжная подготовка Письменные формы контроля: реферат (написание, защита); секции; участие в спортивно- массовых мероприятиях факультета, университета

Примерные темы для написания рефератов 1 семестр

1. «Щедрый пар» - одно из средств быть здоровым.
2. Организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной тренировки.
3. Плавание как средство оздоровления.
4. Интерес к занятиям физической культурой и спортом, как фактор формирования здорового образа жизни.
5. Роль физических упражнений в оздоровлении и реабилитации.
6. Определение условий повышения интереса к физической культуре у студентов с различным уровнем здоровья.
7. Формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям спортом.
8. Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий у волейболистов, баскетболистов, футболистов по выбору.
9. Игра как средство физического воспитания.
10. Интерес как средство физического воспитания.
11. Пути привлечения студентов к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях.

2 семестр

1. Педагогические основы применения подвижных игр и игровых упражнений для улучшения психофизической подготовленности учащихся.
2. Применения кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры (комплексы по видам спорта).
3. Спортивные праздники как одно из средств интереса к физической культуре и спорту.



4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.
5. Готовность будущих педагогов к использованию здоровьесберегающих средств физической культуры.
6. Воздействие нетрадиционных физических упражнений на организм занимающихся.
7. Здоровьесбережение в системе физического воспитания.
8. Бег в здоровьесбережении подрастающего поколения.
9. Методика дыхательных упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Особенности мативационной сферы студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой.

3 семестр

1. Физическая культура как компонент ЗОЖ.
2. Роль и значение ФК в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранении творческой активности.
3. Критерии и способы оценки физической подготовленности.
4. Особенности самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
5. Основы методики общей физической подготовленности и кондиционной тренировки, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
6. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
7. Организационно-методические особенности производственной ФК.
8. Особенности методики и основы планировки нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (на примерах занятий бегом, ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивными и подвижными играми – по выбору).
9. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной ФК.
10. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степ-, аква-, вело-, танцевальной аэробики и др.), дыхательная гимнастика и др. (по выбору).
11. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами ФК.
12. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.

4 семестр

1. Воспитание правильной осанки студентов в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура для студентов с легкой степенью близорукости.
3. Оздоровительная физическая культура для студентов с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
4. Оздоровительная физическая культура для студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
5. Оздоровительная физическая культура для студентов с функциональными нарушениями нервной системы.
6. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
7. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
8. Методика закаливания в образовательном учреждении.
9. Особенности проведения занятий по ФВ с учащимися специальных медицинских (подготовительных) групп.
11. Методика физического воспитания студентов подготовительной группы.
12. Применение кругового метода на занятиях физической культуры.
13. Методика работы по физическому воспитанию в местах летнего отдыха детей.



5 семестр

1. Физическая культура как часть профессиональной подготовки студентов.
2. Принципы, средства и методы физического воспитания.
3. Сила и методы ее воспитания.
4. Быстрота и методы ее воспитания.
5. Выносливость и методы ее воспитания.
6. Ловкость (координационные способности) и методы ее воспитания.
7. Гибкость и методика ее развития.
8. Понятия спортивной подготовки и спортивной тренировки, их цели и задачи.
9. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
10. История развития физической культуры и спорта.
11. Менеджмент в физической культуре и в спорте.

6 семестр

1. Волейбол. История развития. Правила соревнований.
2. Баскетбол. История развития. Правила соревнований.
3. Футбол. История развития. Правила соревнований.
4. Легкая атлетика. История развития. Правила соревнований.
5. Гимнастика. История развития. Правила соревнований.
6. Лыжный спорт. История развития. Правила соревнований.
7. Тяжелая атлетика. История развития. Правила соревнований.
8. Силовое троеборье. История развития. Правила соревнований.
9. Спортивная аэробика. История развития. Правила соревнований.
10. Гиревой спорт. История развития. Правила соревнований.
11. Плавание. История развития. Правила соревнований.

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результат обучения по дисциплине	Вид контроля и аттестации	Наименование оценочного средства
<i>знать:</i> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности как общей физической, так и специальной подготовки в системе физического воспитания; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; <i>уметь:</i> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль	- написание реферата, - решение задач, сформулированных преподавателем; -сдача контрольных нормативов
	Промежуточная аттестация	-сдача контрольных нормативов



владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- профессионально - прикладной физической подготовкой.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

10.1. Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — <https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>
3. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 271 с.
4. Физическая культура [Текст] : учеб. для вузов : рекомендовано в качестве учеб. пособия для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2013. - 424 с.
5. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7>
6. 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]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

10.2. Дополнительная учебная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие для студентов СПО / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М, 2010. - 335 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. пособия для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 445 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] : допущено М-вом образования РФ в качестве учеб. для студентов вузов / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2010. - 366 с.
4. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : рек. УМО в качестве учеб. пособия для студентов вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 253 с.
5. Физическая культура [Текст] : рек. РГПУ им. А. И. Герцена в качестве учеб. для студентов высш. учеб. заведений / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с.
6. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
7. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза на основе педагогики мобильного обучения : монография / Р.С. Наговицын ; Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко, Министерство образования и науки РФ. - Глазов : Глазовский государственный педагогический



институт, 2014. - 332 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458733>

8. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск :Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

9. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

11.1. Ресурсы информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Федеральный портал Российское образование – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

3. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>

4. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>

6. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru/>

8. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

11.2. Профессиональные базы данных

1. Аналитическая реферативная база данных журнальных статей - БД MAPC.

2. [Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU](http://elibrary.ru) <http://elibrary.ru> – полнотекстовая, реферативная база данных.

3. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ) – полнотекстовая база диссертаций.

4. Polpred.com Обзор СМИ Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД)

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды контроля успеваемости Девушки

Тесты физической подготовленности	определения	Баллы					
		5	4	3	2	1(СМГ)	
1. 1. Бег 100 м. (сек)		16.2	17.0	17.5	18.3	19.0	



	2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. Ноги закреплены, руки за (кол раз)	60	50	40	30	20	
	3. Бег 2000 м. (мин сек)	10.30	11.15	11.40	12.40	12.35	
	4. Тест на гибкость	25	20	15	10	5	
	5. Бег на лыжах 3000 м. (мин сек)	18.00	19.00	20.00	20.30	21.30	
дополнительные	1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	155	145	
	2. Прыжки со скакалкой, (кол раз)	150	130	120	90	80	
	3. Приседание на одной ноге с упором на стену (кол раз на каждой)	10	8	6	4	2	

Юноши

	Тесты определения физической подготовленности	Баллы					
		5	4	3	2	1 (СМГ)	
обязательные	1. 1. Бег 100 м. (сек)	13.5	14.0	14.2	14.5	15.0	
	2. Подтягивание на перекладине (кол раз)	15	12	9	7	6	
	3. Бег 3000 м. (мин сек)	12.20	12.50	13.20	14.00	14.50	
	4. Тест на гибкость:	20	15	10	5	0	
	5. бег на лыжах 5000 м. (мин сек)	23.50	25.15	26.45	28.00	29.00	
дополнительные	1. Прыжки в длину с места (см)	245	235	230	225	215	
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол раз)	15	12	9	7	5	
	3. Прыжки со скакалкой (кол раз)	130	120	110	100	90	

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Информационные технологии	Программное обеспечение	Информационные справочные системы
Технологии визуализации Мультимедиа-технологии	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами AdobeAcrobat программа для создания	



Информационные технологии	Программное обеспечение	Информационные справочные системы
	слайд-шоу MicrosoftPowerPoint	
Технологии сбора, хранения, систематизации информации	программа для работы с pdf файлами AdobeAcrobat архиватор WinRAR	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. http://www.consultant.ru/ Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) http://uisrussia.msu.ru/ – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информио” для высших учебных заведений http://www.informio.ru/ универсальный справочник-энциклопедия sci.aha.ru онлайн-энциклопедия encyclopedia.ru универсальный словарь (по отраслям) slovar.plib.ru БСЭ bse.sci-lib.com информационно-правовая система Гарант http://ivo.garant.ru/#/startpage:0
Технологии поиска информации	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. http://www.consultant.ru/ Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) http://uisrussia.msu.ru/ – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информио” для высших учебных заведений http://www.informio.ru/ универсальный справочник-энциклопедия sci.aha.ru онлайн-энциклопедия encyclopedia.ru универсальный словарь (по отраслям) slovar.plib.ru БСЭ bse.sci-lib.com информационно-правовая система Гарант http://ivo.garant.ru/#/startpage:0
Технологии обработки информации различных видов	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами AdobeAcrobat программа для создания слайд-шоу MicrosoftPowerPoint	
Коммуникационные технологии	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	



14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины оборудованы:

- универсальный спортивный зал: баскетбольные щиты 6 шт., ворота мини-футбольные (гандбольные) - 2 шт., комплект для волейбола, бадминтона, тенниса, столы для настольного тенниса – 5 шт., мячи: волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, футбольные, гандбольные, теннисные, воланы для бадминтона (в комплекте), шведская стенка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, теннисные столы, ракетки, теннисные сетки, теннисные шары;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, яма для прыжков в длину, полоса препятствий, футбольное поле;
- стрелковый тир: комплект бойниц, мелкий инвентарь: пули, зрительная труба, мишени, сейфы для хранения стрелкового оружия;
- зал гимнастики: перекладина (высокая, низкая), брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, конь, козел, конь с ручками, бревно, канат, мостик гимнастический (3 шт.), шведские стенки (15 шт.), инвентарь (маты гимнастические, мячи набивные, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, скамейки, обручи, скакалки, ленты гимнастические (в комплекте));
- лыжная база: лыжи, ботинки, палки -150 пар;
- тренажерный зал: силовые тренажеры: бицепс машина, блок рама, гак машина, гриф Олимпийский, для плеч (разводка), скамья для жима, стойка для приседания, тренажер для мышц голени, тренажер для прессы, тренажер для спины, тренажер универсальный, штанга, бенч скамья, тренажер Райдер, тренажер беговые дорожки;
- легкоатлетический манеж: легкоатлетические барьеры, стартовые колодки, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту.