**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Физической культуры»**

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Руководитель ОПОП  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ильясова Ф.С.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017 года | «УТВЕРЖДАЮ»  Заведующий кафедрой  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мухамедьяров Н.Н.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.9 Физическая культура»**

Направление подготовки

**09.03.03 Прикладная информатика**

Профиль

**Прикладная информатика**

Факультет экономики, менеджмента и информационных технологий

Симферополь, 2017

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для бакалавриата » для бакалавров направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика профиля «Прикладная информатика» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г. № 207, и учебного плана по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного Ученым советом ГБОУВО РК КИПУ от 24.04.17г., протокол № 12.

Составители рабочей программы:

кандидат наук по соц. ком., засл.мастер спорта СССР Мухамедьяров Н.Н.

Рабочая учебная программа утверждена на кафедре физической культуры

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мухамедьяров Н.Н.

Рабочая учебная программа одобрена и утверждена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель УМК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая учебная программа переутверждена на заседании кафедры «Физической культуры»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Заведующий кафедрой физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая учебная программа переутверждена на заседании кафедры «Физической культуры»

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Заведующий кафедрой физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Примечание:*** *После рабочей программы прикладывается «Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Аннотация |  |
| 1.1 | Место дисциплины в структуре образовательной программы |  |
| 1.2 | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |  |
| 1.3 | Объем дисциплины по семестрам и видам занятий(по учебному плану) |  |
| 2. | Содержание дисциплины, структурированное по темам |  |
| 3 | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов |  |
| 4 | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) |  |
| 4.1 | Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины (курса) |  |
| 4.2 | Критерии оценивания сформированности компетенции на каждом этапе (шкалы и процедуры оценивания) |  |
| 4.3 | Задания к тестовому контролю знаний |  |
| 4.4 | Вопросы и задания к контрольным работам |  |
| 4.5 | Вопросы к экзамену (зачету) |  |
| 5 | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) |  |
| 6 | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) |  |
| 7 | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) |  |
| 8 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) |  |
| 9 | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) |  |

1. **АННОТАЦИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО (ВПО).**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.07 N 80-ФЗ;

- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 N 777.

Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы:

***сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.***

**2 Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура»**

**Целью физической культуры** студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание биологических и практических основ физической культуры и здорового образа формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- формирование осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт;

- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры и спорта;

- воспитание трудолюбия и организованности, моральной чистоты; нравственности и волевых качеств;

- формирование здоровых традиций, коллективизма;

- воспитание социально-активной личности.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

**Общекультурные компетенции (ОК):**

* Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности **(ОК-8).**

В результате освоения компетенций студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

**- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования** и **нормы, совершенствовать спортивное мастерство**;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, университете;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

**3 Объем дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | |
| Курс | Семестр | Общее количество часов | Количество зачетных единиц | Контактные часы | | | | | с/р | Итоговый контроль (экзамен, зачет) |
| Всего | Л | П | Мет/  прак. | л/р |
| ДФО | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 26 |  | 26 | 8 | 18 |  |  | 46 | зачет |
| Итого | | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов основного отделения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебных занятий, трудоемкость  (в часах) | | Формы текущего контроля успеваемости/ Форма промежуточной аттестации |
| лекции | практ. занятия |
| **Ι курс** | | | | | |
| 1. | Теория | 1 | 8 |  | Промежуточная |
| 2. | Практика | 1 | - | 18 | Промежуточная/контрольная |
|  | **Итого за 1семестр:** |  | 26 |  | Зачет |
| 2 | Практика: Легкая атлетика | 1 | - | 6 | Промежуточная |
| 3 | Практика: Атлетическая гимнастика | 1 | - | 4 | Промежуточная |
| 4 | Практика: Настольный теннис | 1 |  | 4 | Промежуточная |
| 5 | Закрепление материала | 1 |  | 4 | Контрольная |
| 6 | Самостоятельная работа | 1 |  | 46 |  |
|  | **Итого:** |  |  | **72** | **Зачет** |
|  | **Итого за 1 курс:** | **72** | | | |

**5. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам**

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетных единиц,

72 часа из них 8 часов лекций, 18 часов практических, 46 самостоятельная работа студентов.

**5.1. Тематический план лекций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Теоретические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
| 1 | *Лекции.*  Безопасность жизни деятельности в физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.  История олимпийских игр. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельный занятий физическими упражнениями.  Медицинский контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 8 |

**5.2. Темы практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Практические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
| 1. | ***Легкая атлетика.***  Обучение основам техники разных видов легкой атлетики  Использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств  Совершенствование основ техники бега  Обучение основам техники прыжков  Низкий старт, бег на короткие дистанции. Финиширование. | 6 |
| 2. | ***Атлетическая гимнастика.***  Обучение комплексам упражнениям с гантелями  Обучение программам тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.  Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.  Обучение подсобным тяжелоатлетическим упражнениям  ОФП и комплексы гимнастических упражнений  Обучение комплексам упражнений для мышц спины и плечевого пояса методом «круговой тренировки» на тренажерах.  Основы методики организации судейства по атлетической гимнастике. | 4 |
| 3. | ***Волейбол.***  Обучение техники и тактике игры волейбол. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху. Обучение перемещениям на площадке. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение передаче мяча двумя руками верху. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основы методики организации судейства по волейболу. | 4 |
| 4. | ***Настольный теннис***  Обучение ударам внутренней стороной ракетки. Последовательность обучения технике игры. Способы держания ракеток. Исходные положения и передвижения (стойки теннисиста). Шаги, выпады, рывки, прыжки применяемые в передвижениях теннисистов. Основы методики организации судейства по настольному теннису. | 4 |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельные занятия учебным планом **не предусмотрены.**

**7. Фонд оценочных средств.** **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля) и видов оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы формирования компетенции | Критерии сформированности на этапе | Оценочные средства |
| **ОК-08** |  |
| Знаниевый этап (знать) | Практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Тестовый контроль |
| Деятельностный этап (уметь) | Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Практические занятия |
| Личностный этап (владеть) | Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). | Зачет |

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а так же шкала оценивания:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценочные средства | Уровни сформированности компетенции | | | |
| Компетентность не сформирована | Базовый уровень компетентности | Достаточный уровень компетентности | Высокий уровень компетентности |
| Реферат | Материал не сруктурирован, тема не раскрыта. | Материал слабо сруктурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы. | Материал сруктурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки. | Материл структурирован, оформлен согласно требованиям. |
| Тестовый контроль | Не владеет техникой, физически не подготовлен. | не в полной мере владеет техникой, неточности в выполнении физических норматитов | тесты выполнены на достаточном уровне,  выполняет все требования. | контрольные тесты выполнены без замечаний. |
| Зачет | Не владеет техникой; реферат не сдал. | Владеет техникой на базовом уровне; реферат выполнен. | Сдал контрольные нормативы;  реферат написан на достаточном уровне. | Нормы ГТО;  теоретический материл (доклады, реферат) сдан. |

**7.2 Обязательные и контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Характеристика направленности тестов** | **женщины** | | | | **мужчины** | | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Обязательные тесты** | | | | | | | | | | |
| Бег 100м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 2000м (мин., сек)  вес до 70кг  вес более 70кг | 10,15  10,35 | 10,50  11,20 | 11,20  11,55 | 11,50  12,40 | 12,15  13,15 |  |  |  |  |  |
| Бег 3000м (мин., сек)  вес до 85кг  вес более 85кг |  |  |  |  |  | 12,0  12,30 | 12,35  13,10 | 13,10  13,50 | 13,50  14,40 | 14,0  15,30 |
| Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол - во раз)  вес до 70 кг  Вес более 70 кг | 60  50 | 50  40 | 40  30 | 30  20 | 20  10 |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)  вес до 85кг  вес более 85кг |  |  |  |  |  | 15  12 | 12  10 | 9  7 | 7  4 | 5  2 |

**7.3. Контрольные тесты для оценки подготовленности студентов**

*Текущий контроль* включает в себя проверку усвоения студентом теоретических знаний и практических умений в ходе изучения учебного материала (устный опрос, тесты и др. в ходе аудиторных занятий).

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном. спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента(«зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физической культуры и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность ,а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов. При условии каждого из них не ниже, чем на одно очко.

**средняя оценка результатов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально - прикладной подготовки | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 3.0 | 3.5 | 4 |

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специально-медицинского отделения**

**1.Место дисциплины (учебного курса) в структуре ООП ВО (ВПО)**

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативного цикла.

Дисциплина «Физическая культура» базируется – «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Психология личности» , «Теория и методика физической культуры»

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Психология личности»», «Теория и методика физической культуры»

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Для студентов  с ослабленным здоровьем дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

   Для решения поставленной цели определены **задачи**:

1. Повышение и поддерживание умственной и физической работоспособности и психо-эмоциональной устойчивости.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

В результате изучения дисциплины (учебного курса) студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

* готовность к работе в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлением уважения к людям, готовностью нести ответственность в коллективе
* умеет применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Сформированность указанных компетенций определяется тем, что студент должен

**Знать:**

1. Ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

2.Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

3. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

4. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

5. Методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

**Уметь**:

1. Ценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

2. Придерживаться здорового образа жизни;

3. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.   
 **Владеть:**

1. Различными современными понятиями в области физической культуры;

2. Методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

3. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**2. Объем дисциплины по семестрам и видам занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | |
| Курс | Семестр | Общее количество часов | Количество зачетных единиц | Контактные часы | | | | | с/р | Итоговый контроль (экзамен, зачет) |
| Всего | Л | П | Мет/  прак. | л/р |
| ДФО | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 26 |  | 26 | 8 | 18 |  |  | 46 | зачет |
| Итого | | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.Содержание дисциплины, структурированное по темам. В специально-медицинском отделении студенты должны овладеть:**

1. Различными современными понятиями в области физической культуры;

2. Методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

3. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. . Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. . Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ. Физические упражнения как средство активного отдыха. Структура физической культуры личности. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.

Восстановительные процессы в физической культуре и

спорте. Основы рационального питания. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

Гимнастика. Профилактическая и оздоровительная гимнастика.

Спортивные и подвижные игры.

Место легкоатлетических упражнений в физическом воспитании

Спорт. Классификация видов спорта.

**3.1. Тематический план лекций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Теоретические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
| 1 | *Лекции.*  Безопасность жизни деятельности в физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.  История олимпийских игр. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельный занятий физическими упражнениями.  Медицинский контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 8 |

**3.2. Темы практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Практические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
| 1. | ***Легкая атлетика.***  Обучение основам техники разных видов легкой атлетики  Использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств  Совершенствование основ техники бега  Обучение основам техники прыжков  Низкий старт, бег на короткие дистанции. Финиширование. | 6 |
| 2. | ***Атлетическая гимнастика.***  Обучение комплексам упражнениям с гантелями  Обучение программам тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.  Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.  Обучение подсобным тяжелоатлетическим упражнениям  ОФП и комплексы гимнастических упражнений  Обучение комплексам упражнений для мышц спины и плечевого пояса методом «круговой тренировки» на тренажерах.  Основы методики организации судейства по атлетической гимнастике. | 4 |
| 3. | ***Волейбол.***  Обучение техники и тактике игры волейбол. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху. Обучение перемещениям на площадке. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение передаче мяча двумя руками верху. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основы методики организации судейства по волейболу. | 4 |
| 4. | ***Настольный теннис***  Обучение ударам внутренней стороной ракетки. Последовательность обучения технике игры. Способы держания ракеток. Исходные положения и передвижения (стойки теннисиста). Шаги, выпады, рывки, прыжки применяемые в передвижениях теннисистов. Основы методики организации судейства по настольному теннису. | 4 |

**4.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Теоретические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
| 1 | ***Лекции.***  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности | 23 |
| № п/п | ***Практические разделы дисциплины и их содержание*** | Объем часов |
| 1 | Практические занятия  Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ Физические упражнения как средство активного отдыха. Структура физической культуры личности. Спорт. Классификация видов спорта. Место легкоатлетических упражнений в физическом воспитании Спортивные и подвижные игры. Гимнастика. Профилактическая и оздоровительная гимнастика Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Восстановительные процессы в физической культуре и  спорте. Основы рационального питания. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений | 23 |
|  | ИТОГО | 46 |

**5. Фонд оценочных средств.** **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля) и видов оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы формирования компетенции | Критерии сформированности на этапе | Оценочные средства |
| **ОК-08** |  |
| Знаниевый этап (знать) | Практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Тестовый контроль |
| Деятельностный этап (уметь) | Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Практические занятия |
| Личностный этап (владеть) | Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). | Зачет |

**5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкала оценивания:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценочные средства | Уровни сформированности компетенции | | | |
| Компетентность не сформирована | Базовый уровень компетентности | Достаточный уровень компетентности | Высокий уровень компетентности |
| Реферат | Материал не сруктурирован,тема не раскрыта. | Материал слабо сруктурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы. | Материал сруктурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки. | Материл структурирован, оформлен согласно требованиям. |
| Тестовый контроль | Не владеет техникой, физически не подготовлен. | не в полной мере владеет техникой, неточности в выполнении физических норматитов | тесты выполнены на достаточном уровне,  выполняет все требования. | контрольные тесты выполнены без замечаний. |
| Зачет | Не владеет техникой; реферат не сдал. | Владеет техникой на базовом уровне; реферат выполнен. | Сдал контрольные нормативы;  реферат написан на достаточном уровне. | Нормы ГТО;  теоретический материл (доклады, реферат) сдан. |

**6.КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Женщины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | | |
| 5 | | 4 | 3 | | 2 | | | | 1 | | |
| 1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек) | 20 | | 15 | 10 | | 6 | | | | 2 | | |
|  | |  |  |  | |  | | |  | | |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 170 | | 160 | 150 | | 140 | | | | 130 | | |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз | 15 | | 12 | 10 | | 8 | | | | 5 | | |
| 4. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз) | | 10 | 8 | 6 | | 4 | | 2 | | | |
| 5. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см) | 11 | | 9 | 7 | | 5 | | | | 3 | | |
| 6.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин. | | 5 | 4 | | 3 | | 2 | | | | 1 | | |
| 7.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз). | | 30 | 25 | | 20 | | 15 | | | | 10 | | |
| 8.Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе) | | больше 60 | 40 - 60 | | 40 - 35 | | 34-30 | | | | менее 30 | | |

Мужчины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 |
| 1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек) | 30 | 25 | 20 | 15 | | 10 |
| 2.Прыжки в длину с места (см) | 200 | 190 | 180 | 170 | | 160 |
| 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) | 20 | 17 | 14 | 10 | | 7 |
| 4. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | | 5 |
| 5.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см | 9 | 7 | 5 | 3 | | 1 |
| 6.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| 7.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста  ( количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | |
| 8.Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе) | больше 60 | 40 - 60 | 40 - 35 | 34-30 | менее 30 | |

**6.1. Контрольные тесты для оценки подготовленности студентов**

*Текущий контроль* включает в себя проверку усвоения студентом теоретических знаний и практических умений в ходе изучения учебного материала (устный опрос, тесты и др. в ходе аудиторных занятий).

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном. спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента(«зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физической культуры и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность ,а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов. При условии каждого из них не ниже, чем на одно очко.

**средняя оценка результатов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально - прикладной подготовки | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 3.0 | 3.5 | 4 |

**7.Темы рефератов**

1. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские противопоказания при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства физической культуры используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
3. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
5. Система самооздоровления и самосовершенствования.
6. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
7. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
8. Экология и продолжительность жизни.
9. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
10. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
11. Лечебный и спортивный массаж.
12. Методы регуляции эмоциональных состояний.
13. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
14. Основы закаливания организма.
15. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма.
16. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
17. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
18. Развитие психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.
19. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды).
20. Формирование потребности в физическом совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья студентов.
21. Физическая культура, спорт и долголетие.
22. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
23. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
24. Физическая культура в Древнем Мире.
25. Физическая культура в Средние века.
26. Физическая культура и спорт новой истории.
27. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
28. Участие национальных спортивных организаций в международном спортивном движении.
29. Возникновение и развитие физического воспитания.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура»**

**Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Библиографическое описание | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Количество в библиотеке |
|  | **Бароненко В. А.**  Здоровье и физическая культура студента : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа-М, 2003. - 352 с. : ил | Учеб. пособие | **2** |
|  | **Волков Л.**  Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. Виховання фізичних здібностей. Моральне виховання. Виховання волі : Навчальний посібник / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. - К. : Освіта України, 2008. - 120 с | Учебное пособие | **4** |
|  | **Голощапов Б.Р.**  История физической культуры и спорта : учебное пособие / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стериотип. - М. : Академия, 2005. - 312 с. : табл. - Библиогр.: с. 308-310 | учебное пособие | **1** |
|  | **Голощапов, Б. Р.**  История физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Б. Р. Голощапов,. - М. : Академия, 2001. - 312 с | учебное пособие | **3** |
|  | **Евсеев Ю. И.**  Физическая культура : Учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 384 с. | учебное пособие | **3** |
|  | **Железняк Ю.Д.**  Теория и методика обучения предмету "физическая культура" : Учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272 с | Учеб. пособие для студ. вузов | **1** |
|  | **Кожухова Н. Н.**  Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : Учеб. пособие для студ. фак-тов дошкольного образования высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; Под ред. С. А. Козловой. - М. : Академия, 2002. - 320 с. - (Высш. образование) | Учебное пособие | **4** |
|  | **Ложкин Г.В.**  Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие / Г. В. Ложкин. - К. : Каравела, 2011. - 484 с. : табл. - Библиогр.: с. 482-483 | Учебное пособие | **1** |
|  | **Лубышева Л. И.**  Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие / Л. И. Лубышева. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 240 с. - (Высш. проф. образование) | Учебное пособие | **1** |
|  | **Лях В.И.**  Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 255 с. : ил. | Учебник | **2** |
|  | **Матвеев А.П.**  Физическая культура. 5 класс : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев ; Российская академия образования, Российская академия наук. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2014. - 112 с. : ил. - (Академический школьный учебник) | Учебник | **1** |
|  | **Матвеев А.П.**  Физическая культура. 6-7 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2014. - 192 с. : ил. | Учебник | **1** |
|  | **Макарова О. С.**  Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: Спортивно-игровые проекты для первого класса : Пособие для учителя / О. С. Макарова. - М. : Школьная пресса, 2002. - 64 с | Пособие для учителя | **1** |
|  | **Пензулаева Л. И.**  Малочисленная школа. Физическое воспитание : Кн. для учителя / Л. И. Пензулаева. - М. : Владос, 2000. - 144 с. - (Б-ка "Сельская школа России") | Учебник | **1** |
|  | **Решетников Н. В.**  Физическая культура : Учеб. пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л.Кислицын. - М. : Мастерство, 2002. - 152 с | Учебное пособие | **1** |
|  | **Решетников Н. В.**  Физическая культура : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л.Кислицын; Рец.: Р. Л. Палтиевич. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2004. - 152 с. | Учебное пособие | **1** |
|  | **Осокина Т.И.**  Физическая культура в детском саду : Пособие для воспитателя дет. сада / Т. И. Осокина. - М. : Просвещение, 1978. - 288 с : табл. | Пособие для воспитателей | **1** |
|  | **Физическая культура студента** : Учебник для вузов / Под ред. В. И. Ильина. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с | Учебник для вузов | **1** |
|  | **Философско-социологические проблемы физической** культуры и спорта : учебное пособие / ред. Ю. В. Манько. - Л. : ВДКИФК, 1985. - 334 с. - Библиогр.: с. 326 | учебное пособие | **1** |
|  | **Ханин Ю.Л.**  Психология общения в спорте : учебное пособие / Ю. Л. Ханин. - М. : "Физкультура и спорт", 1980. - 208 с. : табл. | учебное пособие | **1** |
|  | **Физическая культура: Сценарии** праздников и игровых занятий: 1-6 классы : Книга для учителя. - М. : Первое сентября, 2002. - 224 с. : ил. - (Я иду на урок) | Книга для учителя. | **1** |
|  | **Алексеев А.В.**  Себя преодолеть : монография / А. В. Алексеев. - 3-е изд.доп. и перераб. изд. - М. : "Физкультура и спорт", 1985. - 192 с | монография | **1** |
|  | **Алексеев А.В.**  Себя преодолеть : монография / А. В. Алексеев. - М. : "Физкультура и спорт", 1978. - 144 с. | монография | **1** |
|  | **Вільчковський Е.С.**  Заняття з фізичної культури в дитячому садку : методические рекомендации / Е. С. Вільчковський. - К. : Радянська школа, 1974. - 208 с. - (Б-ка дошкільного працівника) | методические рекомендации | **1** |
|  | **Велитченко В.К.**  Физкультура без травм : методические рекомендации / В. К. Велитченко. - М. : Просвещение, 1993. - 128 с. : рис. - (Б-ка учителя физической культуры) | методические рекомендации | **3** |
|  | **Глазырина Л.Д.**  Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы : Методич. пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. - М. : Владос, 2004. - 208 с. - (Б-ка учителя начальной школы) | Методическое пособие | **3** |
|  | **Готовцев П.И.**  Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. - М. : "Физкультура и спорт", 1984. - 31 с. : рис. | Рисун. | **1** |
|  | **Если хочешь быть** здоров : Сборник / Сост. А. А. Исаев. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. - (Б-ка молодой семьи ; Т. 3) | сборник | **1** |
|  | **Естафьев Б.В.**  Анализ основных понятий в теории физической культуры : Материалы к лекциям и семинарам / Б. В. Естафьев. - М. : "Физкультура и спорт", 1985. - 134 с. - Библиогр.: с. 123-132 | Материалы к лекциям и семинарам | **1** |
|  | **Кадников, Е. А.**  Шашечные арабески : сборник / Е. А. Кадников,. - Симферополь : Таврида, 1997. - 320 с. | Сборник | **1** |
|  | **Копылов Ю. А.**  Третий урок физической культуры в начальной школе : Методические рекомендации / Ю. А. Копылов, В. Н. Верхлин. - М. : Чистые пруды, 2005. - 32 с. : ил. - (Спорт в школе : Б-чка "Первого сентября" ; Вып. 4) | Методические рекомендации | **1** |
|  | **Кузнецов В.С.**  Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Владос, 2004. - 176 с. : ил. - (Б-ка учителя физической культуры) | методический материал | **3** |
|  | **Кун Л.**  Всеобщая история физической культуры и спорта : пер. с венгерского / Л. Кун ; ред. В. В. Столбов. - М. : Радуга, 1982. - 340 с. - Библиогр.: с. 388-399 | Библиография | **1** |
|  | **Мусаелов Н.А.**  Производственная физическая культура в трудовом коллективе : научно-популярная литература / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. - М. : Профиздат, 1985. - 152 с. : рис. | Рисун. | **1** |
|  | **Новосельский В.Ф.**  Методика урока физической культуры в старших классах : методические рекомендации / В. Ф. Новосельский. - К. : Радянська школа, 1989. - 128 с. : табл. | методические рекомендации | **1** |
|  | **Уэйнберг Р. С.**  Основы психологии спорта и физической культуры : Пер. с англ. / Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. - К. : Олимпийская лит., 2001. - 335 c. - Библиогр.: с. 318 | Библиография | **1** |
|  | **Физическая культура в** начальных классах : методические рекомендации / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : Владос-пресс, 2003. - 176 с. - (Б-ка учителя начальной школы) | методические рекомендации | **1** |
|  | **Параносич В.**  Психодинамика спортивной группы. Советы тренеру : методические указания / В. Параносич, Л. Лазаревич. - М. : "Физкультура и спорт", 1977. - 120 с. : табл. | методические рекомендации | **1** |
|  | **Физическая культура в** семье, ДОУ и начальной школе : Программа и методические рекомендации. - М. : Школьная пресса, 2005. - 64 с. - (Дошкольное воспитание и обучение / Приложение к журналу "Воспитание школьников" ; Вып. 94). - (Ребенок ХХІ века от рождения до школы) | Программа и методические рекомендации | **1** |
|  | **Bonum initium** : сборник научных статей магистрантов. Вып. 1 / М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т". - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2007. - 192 с. : ил. граф. - Библиогр. в конце ст. | сборник научных статей магистрантов. | **2** |
|  | **Начальная однокомплектная школа.** Математика, трудовое обучение, изобразительное искусство, музыка, физическая культура : учебно-методический комплекс. - М. : Просвещение, 1977. - 272 с. : табл., рис. | учебно-методический комплекс | **2** |
|  | **Формування у дітей** і молоді культури здоров'я (фізичного, психічного, духовного) засобами позашкільної освіти : Бібліографічні матеріали / АПН України, Державна науково-пед. б-ка України ім. В.О. Сухомлинського. - К., 2007. - 36с | Библиография | **1** |
|  | **Инновационные технологии в** образовании : материалы VІІІ Международной научно-практической конференции 15-17 сентября 2011 г. Т. 2 / М-во образования и науки, молодежи и спорта Украины, М-во образования и науки, молодежи и спорта АРК, РВУЗ "Крымский гуманитарный ун-т" ; М-во образования и науки, молодежи и спорта Украины, М-во образования и науки, молодежи и спорта АРК, РВУЗ "Крымский гуманитарный ун-т". - Симферополь ; Ялта : КГУ, 2011. - 234 с | Сборник | **1** |
|  | **Ключ к будущей** профессии : сборник научных трудов. Вып. 2 / М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т". - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2008. - 400 с | сборник научных трудов. | **4** |
|  | **Крымские диалоги: культура,** искусство, образование : сборник. Вып. 7 / М-во образования и науки, молодежи и спорта АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т". - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2013. - 78 с | сборник | **1** |
|  | **Международная научно-практическая конференция** "Инновация-2007" : сборник научных статей = "Инновация-2007" халкаро илмий-амалий анжумани : илмий маколалар туплами / М-во высшего и среднего специального образования республики Узбекистан, Международная академия наук Высшей школы, Узбекское отд-ие, Навоийский горно-металлургический комбинат, Ассоциация научно-промышленного, внешнеэкономического и делового сотрудничества "Узбекистан", Ташкентский государственный технический ун-т, Центр стратегических инноваций и информатизации, Национальный ун-т Узбекистана, Республиканский центр "Узбекукувавтоматика". - Ташкент : Янги аср авлоди, 2007. - 448 с | сборник научных статей | **1** |
|  | **Самостоятельная работа студентов** факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : Учеб. пособие для студ. вузов / Под ред. И.М. Туревского. - М. : Академия, 2003. - 320 с. - (Высш. образование) | Учеб. пособие для студ. вузов | **3** |
|  | **Методические материалы** : приложение к журналу "Дошкольник. Младший школьник". №6/2009. - [б. м.], [б. г.] | Методические материалы | **1** |
|  | **Проблемы возрождения и** развития школ с обучением на государственных языках Крыма : научное издание / Крымский государственный индустриально-педагогический ин-т, Каф. педагогики и психологии ; председ. оргком. А. А. Солодченко ; зам. председ. оргком. Ф. Я. Якубов. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 1995. - 98 с | Научное издание | **1** |
|  | **Сохранение нравственного и** физического здоровья в мире изменяющейся культуры : Альманах. Вып. 9 / Человек и христианское мировоззрение: Международный симпозиум ; Редкол.: С.Л. Головин, А.А. Бабанин, А.Е. Двирский и др.; Ред. Н.В. Строганова; Худ. Н.В. Дымникова. - Симферополь, 2004. - 264 с | Альманах | **1** |
|  | **Человек и христианское** мировоззрение : альманах. Вып. 9 : Сохранение нравственного и физического здоровья в мире изменяющейся культуры / ред. Н. В. Строганова ; худ. Н. В. Дымникова. - Симферополь, 2004. - 264 с. : ил., портр. | Альманах | **1** |
|  | **Тезисы докладов Х** научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского государственного инженерно-педагогического университета (26-30 апреля 2004 г.) : материалы временных коллективов / Министерство образования и науки АРК (Симферополь), КИПУ. - Симферополь, 2005. - 240 с : ил. | Тезисы докладов | **4** |
|  | **Тезисы докладов ХІ** научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского государственного инженерно-педагогического университета (18-22 апреля 2005 года) : сборник научных трудов / М-во образования и науки АРК, Крымский инженерно-педагогический университет. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2005. - 236 с | Тезисы докладов | **4** |
|  | **Тезисы докладов ХІІ** научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского инженерно-педагогического университета (17-21 апреля 2006 г.) : сборник научных трудов. Ч. 2 / М-во образования и науки АРК, Крымский инженерно-педагогический ун-т. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2006. - 228 с | Тезисы докладов | **4** |
|  | **Тезисы докладов ХІІ** научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского инженерно-педагогического университета (17-21 апреля 2006 г.) : сборник научных трудов. Ч. 1 / М-во образования и науки АРК, Крымский инженерно-педагогический ун-т. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2006. - 250 с | Тезисы докладов | **3** |
|  | **Тезисы докладов ХІІІ** научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского инженерно-педагогического университета (23-27 апреля 2007 года) : материалы временных коллективов. Ч. 2 / М-во образования и науки АРК, Крымский инженерно-педагогический ун-т. Науч.-теор. конференция проф.-преп. сост., аспир. и студ. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2007. - 212 с. : ил., граф. - Библиогр. в конце ст. | Тезисы докладов | **4** |
|  | **Ученые записки** : сборник научных трудов. Вып. 2 : Экономика, политология, философия, социология, право, психология, филология, журналистика, история, культура, экология, компьютерные и обучающие технологии / Таврический экологический институт ; ред. В. Н. Бержанский [и др.] ; гл. ред. А. П. Цветков. - Симферополь : ТЭИ, 2000. - 568 с | сборник научных трудов. | **1** |
|  | **Ученые записки Крымского** инженерно-педагогического университета : сборник научных трудов. Вып. 45 : Педагогические науки / РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т" ; гл. ред. Ф. Я. Якубов ; ред. Л. З. Тархан [и др.] ; отв. ред. А. Р. Фазылова. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2014. - 130 с | сборник научных трудов. | **3** |
|  | **Ученые записки Крымского** инженерно-педагогического университета : сборник научных трудов. Вып. 10 : Экономические науки / М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т" ; ред. Ф.Я. Якубов, Н.В. Кропотова. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2007. - 342 с | сборник научных трудов. | **2** |
|  | **Ученые записки Крымского** инженерно-педагогического университета : сборник научных трудов. Вып. 26 / М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический ун-т" ; ред.: Ф. Я. Якубов, Е. А. Павлов, З. С. Сейдаметова ; отв. ред. А. Р. Фазылова. - Симферополь : НИЦ КИПУ, 2010. - 82 с | сборник научных трудов. | **3** |
|  | **Ученые записки Симферопольского** государственного университета : сборник научных трудов. №5 (44) : Биология. Математика. Психология. Физическая культура. Физика. Химия / ред.: В. Г. Сидякин, Н. В. Багров, В. Г. Ена. - Симферополь : СГУ, 1998. - 202 с | сборник научных трудов. | **1** |
|  | **Человек-природа-общество: теория и** практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии : сборник научных трудов. Вып. 2 / М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический университет" ; М-во образования и науки АРК, РВУЗ "Крымский инженерно-педагогический университет". - Симферополь : Крымучпедгиз, 2009. - 158 с | сборник научных трудов. | **2** |
|  | **Петров П. К.**  Физическая культура : Курсовые и выпускные квалификационные работы / П. К. Петров; Ред. Т. М. Ильенко; Худ. обл. М. Л. Уранова; Комп. верстка В. Г. Верхозин; Корректор М. М. Крючкова; Рец. А. В. Ходыкин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 112 с. - (Б-ка студента) | Курсовые и выпускные квалификационные работы | **4** |
|  | **Физическая культура в** детском саду : Типовая программа. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 60 с | Типовая программа | **1** |
|  | **Фізична культура. Профільний** рівень. Рівень стандарту : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи / М-во освіти і науки України. - К., 2010. - 128 с | Типовая программа | **2** |

**9. Перечень ресурсов информационно-аналитической сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

1. http://www.biblioclub.ru- **ЭБС «Универсальная библиотека онлайн»** - издательские тематические коллекции по естественным, физико-математическим, техническим наукам, а также гуманитарным и социальным наукам.

2. [http://rucont.ru](http://rucont.ru/)-**«Руконт»** - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум, национальный цифровой ресурс.

3. [http://www.polpred.com](http://www.polpred.com/) -База данных «Polpred. сom. - обзор СМИ.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:**

1)  библиотечный фонд;

2) мультимедийное оборудование для чтения лекций-презентаций.

Табель спортивного инвентаря и оборудования.

**Гимнастика:**

1. Гимнастическая скамейка – 6 шт.
2. Стенка гимнастическая
3. Маты гимнастические – 7 шт.
4. Скакалка – 50 шт.
5. Гантели металлические – 23 шт.
6. Коврик гимнастический – 20 шт.
7. Обруч металлический – 20 шт.
8. Коврик массажные – 10 шт.
9. Степы – 10 шт.

**Спортивные игры:**

1. Мяч баскетбольный – 10 шт.
2. Мяч волейбольный – 15 шт.
3. Мяч футбольный – 5 шт.
4. Набор настольного тенниса – 6 ком.
5. Ракетки настольного тенниса – 20шт.
6. Стойки волейбольные – 2 ком.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стол для настольного тенниса – 5 шт.
9. Комплект для н. тенниса 5 шт.
10. Бадминтон – 10 ком.
11. Дартц – 2 шт.
12. Насос – 1 шт.

**11. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

**«Физическая культура»**

1. Мухамедьяров Н.Н. «Методика обучения атлетической гимнастике : методическая разработка» Методические рекомендации. - Симферополь : Доля,2002. – с. 36
2. Королева Ф.Э. «Методические основы развития силы по дисциплине «Физическое воспитание» - Симферополь, НИЦ КИПУ,2009. – 100с.
3. Абкеримов Б.Н. «Методика обучения занятием с отягощениями тренажерном зале по дисциплине «Физическое воспитание для студентов 1-2-х курсов» - Симферополь, НИЦ КИПУ, 2010. – 36с.
4. Мирная А.В., Эбубекиров Ф.С. «Национальные подвижные игры Армении». – Симферополь: ОАО «Симферопольская гортипография», 2010. – 23 с.
5. Мирная А.В., Эбубекиров Ф.С. Гибкость и её развитие: Методические рекомендации /Мирная А.В., Эбубекиров Ф.С. – Симферополь: ОАО «Симферопольская гортипография», 2011. – 36 с.
6. Чолаков О.Д. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. – Симферополь : НИЦ КИПУ, 2013. С. 20.
7. Найдич С.И., Чолаков О.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля. - Симферополь: НИЦ КИПУ, 2014г., С. 20.
8. Чолаков О.Д. «Настольный теннис» : Методические рекомендации / Чолаков О.Д. – Симферополь :НИЦ КИПУ, 2007. – 40 С.
9. Курбединов Р.Я., Синанова К.У. Обучение игре в шахматы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Симферополь: НИЦ КИПУ, 2013. С. 15.
10. Чолаков О.Д., Фаттахов Ф.Б. «Атлетическая гимнастика»:Методические указания/ Чолаков О.Д.,Фаттахов Ф.Б.: РИО КИПУ,2016. -С 31

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды дополнений  и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения.  Подпись заведующего кафедрой | Дата утверждения и подпись председателя УМК факультета |
|  | Протокол \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  Зав. кафедрой Ф.И.О  подпись | Председатель УМК факультета  Ф.И.О  подпись |