

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины
	<b>СМК. ОП-2/РК-7.3.3</b>

  
**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Декан факультета  
 педагогики и психологии  
 \_\_\_\_\_ Ф.П. Хакунова  
 «28» августа 2018 г.

## Рабочая программа дисциплины

### Б1.Б.28 Физическая культура и спорт

направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
 направленность «Психология и педагогика специального и инклюзивного  
 образования»  
 Бакалавр

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Факультет педагогики и психологии  
 Кафедра физического воспитания

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания,  
 протокол № 1 от «27» августа 2018 г.

Заведующий кафедрой: к.п.н., доцент Заболотный А.Г.



Составитель программы: ст. преподаватель Мирза М.Ю.



## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
1. Цели и задачи дисциплины.....	3
2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебной работы.....	4
3. Содержание дисциплины (модуля).....	5
4. Самостоятельная работа обучающихся.....	5
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	7
6. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).....	15
7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	17
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	18
9. Лист регистрации изменений.....	20

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОСЗ + по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

РП переставляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Дисциплина относится к базовой части блока Б1 образовательной программы.

Трудоемкость дисциплины: 72 академических часа - 2 з.е.

Контактная работа – 53 ч.:

занятия лекционного типа: 26 часов;

занятия семинарского типа по выполнению нормативов ВФСК ГТО: 26 часов;

иная контактная работа – 1 ч.

СР – 19 ч.

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

Составитель: Мирза М.Ю. старший преподаватель кафедры физического воспитания.

#### **1. Цели и задачи дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**: обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

#### **Показателями компетенций являются:**

- **знания** научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **умения** - использование средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **навыки** самоорганизации организации здорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.

Программой и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, является ВФСК «ГТО», который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

## 2. Объем дисциплины

Таблица 1. Объем дисциплины  
(общая трудоемкость- 2 зачетные единицы) (ОФО)

Виды учебной работы	Семестры							
	Очная форма обучения							
	1	2	3	4	5	6	Итого	Примечание
Лекционные занятия	8	6	6	6	---	---	26	----- -----
- Занятия семинарского типа по выполнению нормативов ВФСК ГТО;	8	6	6	6	---	---	26	----- -----
Самостоятельная работа	1,75	5,75	5,75	5,75				
ИКР	0,25	0,25	0,25	0,25				
<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	---	---	<b>72</b>	----- -----
Отчетность	зачет	зачет	зачет	зачет	---	---		----- -----

Заочная форма обучения  
(общая трудоемкость- 2 зачетные единицы) (ЗФО)

Физическая культура	Заочная форма обучения							
	1	2	3	4	5	6	Итого	Примечание
Лекционные занятия		12					12	-----
- Занятия семинарского типа по выполнению нормативов ВФСК ГТО;		0					0	

Самостоятельная работа		56					56	
ИКР		0,25					0,25	
Контроль		3,75					3,75	
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>					<b>72</b>	
Отчетность		зачет					зачет	

### 3. Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 2. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Номер раздела (модуля)	Наименование разделов (модулей) и тем дисциплины	Объем в часах		
		Всего	Л	КЗ
1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2 4 2	
	Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.	10		6
2	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2 2 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО	12		6
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.	4 2	4 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	12		7
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	2 2 2	2 2 2	
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	12		7
Итого		72	26	26

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 3. Виды самостоятельной работы обучающихся

№	Вид самостоятельной работы	Разделы или темы рабочей программы	Форма отчетности
1.	Ведение дневника самоконтроля	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дневник самоконтроля
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
3.	Составление комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	План конспект
4.	Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.	Все темы	Реферат

##### 4.1. Темы рефератов для самостоятельной работы

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую и дыхательную систему.
4. Возрастные особенности двигательных качеств.
5. Методы развития силы.
6. Развитие выносливости.
7. Развитие быстроты.
8. Развитие гибкости.
9. Методики оценки усталости и утомления.
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
11. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
12. Основные стороны подготовки спортсмена.
13. Оценка и коррекция телосложения.
14. Формирование правильной осанки.
15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.
16. Корректирующая гимнастика для глаз.
18. Раздельное питание.
20. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.
21. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
22. Лечебная физкультура при заболевании миопией.
23. Лечебная физкультура при заболевании гастритом.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
25. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
27. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
28. Национальные виды спорта и игры.

29. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
30. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
31. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
32. Национальные виды спорта и игры народов мира.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:**

1. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.
2. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. - 205 с.
3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.: рек. Мин. обр. РФ (А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова. – М.: Академия, 2006. – 399 с.
4. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 604 с.
5. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб.- метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.
6. Лейфа, А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: учеб. пособие / А. В. Лейфа. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 67 с.
7. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.
8. Алексеев С.В. Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учеб.: рек. УМО / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005. - 670 с.
9. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст]: Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.
10. Сафронова В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст]: Учеб. пособие / В.А. Сафронова, Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

#### **5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).**

Таблица 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239</a>
2.	Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2013. - 464с. URL:

	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210373">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210373</a>
3.	Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - Москва: Советский спорт, 2013. - 214с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210523">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210523</a> (03.12.2018).
4.	Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. -220с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a>
5.	Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. -150с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363696</a>
6.	Марков К.К., Николаева О.О. Тренер – педагог и психолог: монография [Электронный ресурс] / Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 249с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364066">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364066</a>
7.	Соболев С.В., Соболева Н.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография /С.В. Соболев, Н.В. Соболева. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. -134с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364618">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364618</a>
8.	Беставишвили, Т. Разумный фитнес: книга клиента / Т. Беставишвили. - Прага: Animedia Company, 2013. -274с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=375459">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=375459</a>
9.	Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 144 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426945</a>
10.	Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946</a>
11.	Мельничук, А.А., Пономарев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 173 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428873">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428873</a>
12.	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - Москва: Спорт, 2016. – 184 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a>
13.	Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 155 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362760">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362760</a> Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a>
14.	Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с.. - URL:



	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
15.	Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>

Таблица 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a> <b>Бахрах, И.И.</b> Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Бахрах, Н. А. Гамза. - Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. - 108 с. – <b>5 экз.</b>
2.	<b>Бодибилдинг для начинающих</b> / под ред. О. Хейденштама; пер. с англ. К.Савельева. - М. : изд-во "ФАИР-ПРЕСС", 2001. – 192 с. – <b>2 экз.</b> <b>Шипилина И.А.</b> Фитнес-спорт : учеб. для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. – <b>3 экз.</b>
4.	<b>Крючек Е.С.</b> Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 64 с. – <b>50 экз.</b>
5.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002. – <b>31 экз.</b>
6.	<b>Лечебная физическая культура</b> : учебник / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 416 с. – <b>5 экз.</b>
7.	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520с. – <b>110 экз.</b>
9.	<b>Ким Н.К.</b> Фитнес: учебник / Н К. Ким, М.Б. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 454 с. - <b>10 экз.</b> <b>Шипилина И.А.</b> Фитнес-спорт : учеб. для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. – <b>3 экз.</b>
10	Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: «Недра Коммюникейшенс Лтд», 1999. 664 с. <b>Черемисинов В.Н.</b> Валеология : учеб. пособие / В. Н. Черемисинов. - М. : Физ. культура, 2005. - 144 с. – <b>38 с.</b>
11.	<b>Соковня-Семенова, И.И.</b> Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 1999. - 208 с. – <b>9 экз.</b>
14.	<b>Шатохина, Т.А.</b> Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие для студентов пед. спец. оч. и заоч. форм обучения. Ч. 1 / под ред. Т.А. Шатохиной; ФГБОУ ВПО "Адыг. гос. ун-т", Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. безопасности жизнедеятельности. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2012. - 244 с. – <b>65 экз.</b>
15.	<b>Атлетизм - этапы совершенства</b> / сост. А. И. Лоов. - 2-е изд. - Майкоп :

	Качество, 2017. - 162 с. – <b>1 экз.</b>
16.	<b>Полунин А.И.</b> Спортивно-оздоровительный бег : рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. - М. : Сов. спорт, 2004. - 112 с. – <b>5 экз.</b> <b>Грекалова, И.Н.</b> Обучение технике бега с различной скоростью : учеб. пособие / И. Н. Грекалова, Ю. Б. Тхакумачева ; Адыг. гос. ун-т. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2014. - 68 с. – <b>4 экз.</b>

Таблица 5.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес) ресурса
1.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам <b>windows.edu.ru</b> – Свободный доступ к полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2.	Электронная библиотека портала «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <b>http://www.ict.edu.ru/lib</b> – Учебные и методические материалы по информационным технологиям с открытым доступом.
3.	eLIBRARY.RU <b>www.elibrary.ru</b> Свободный доступ к крупнейшему российскому информационному portalу в области науки, технологии, медицины и образования.
4.	Nature <b>www.nature.com</b> ; archive.neicon.ru – Один из самых старых и авторитетных общенаучных журналов. Публикует исследования, посвящённые широкому кругу вопросов, в основном естественно-научной тематики. С 2005 года журнал публикует подкасты, где вкратце обсуждаются достижения науки и публикации за последнюю неделю.
5.	Scopus <b>www.scopus.com</b> – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук.
6.	Springer <b>www.springer.com</b> ; <b>www.link.springer.com</b> – Издательство с доступом к реферативным и полнотекстовым материалам журналов и книг.
7.	Web of Science <b>apps.webofknowledge.com</b> – Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к объёму исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.
8.	Wiley <b>www.wiley.com</b> ; <b>www.onlinelibrary.wiley.com</b> – Издательство с доступом к реферативным и полнотекстовым материалам журналов и книг.
9.	Педагогическое сообщество «УРОК.РФ» <b>https:// Урок.рф</b> Сайт предназначен для работников школьного, дополнительного образования, а также для всех специалистов, занимающихся образовательной и воспитательной деятельностью.
10.	Образовательная социальная сеть <b>https://nsportal.ru</b> – Образовательный проект
11.	Электронный учебник по физическому воспитанию – <b>http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</b> ЭБС

12.	Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу. – <a href="http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109">http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109</a> ЭБС
13.	Примерная программа по физической культуре. - <a href="http://dokuments.htm">http://dokuments.htm</a> ЭБС

Таблица 5.4. Периодические издания

	Список периодических изданий
1.	Журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития». Издатель: ООО «Школьная Пресса». <a href="http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=37&amp;MAGAZINE_ID=80689">http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=37&amp;MAGAZINE_ID=80689</a>
2.	Журнал «Дефектология». Издатель: ООО «Школьная пресса» <a href="http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=38&amp;MAGAZINE_ID=84864">http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=38&amp;MAGAZINE_ID=84864</a>
3.	Журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика. Издатель: ИП Давыдова Г.В. <a href="https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=30218">https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=30218</a>

Таблица 5.5. Нормативная литература:

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;
2.	Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;
3.	Приказ Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.
4.	Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.
5.	Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с.
6.	Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с.
7.	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

5.6 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

**Электронные ресурсы на основе лицензионных договоров ФГБОУ ВО «АГУ»**

**ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)**

Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии. В настоящее время включает более 130 тыс. наименований. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС АГУ** на платформе аппаратно-программного комплекса ООО КДУ <http://adygnet.bibliotech.ru> Ресурс содержит электронные аналоги трудов преподавателей АГУ. Обеспечивает доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС «Юрайт»** [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) образовательный ресурс, электронная библиотека и интернет-магазин, где читают и покупают электронные и печатные учебники авторов – преподавателей ведущих университетов для всех уровней профессионального образования, а также пользуются видео- и аудиоматериалами, тестированием и сервисами для преподавателей. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ЭБС «Лань»** [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) Российский разработчик и поставщик современных образовательных IT-решений, флагманский продукт «Лани» – собственная электронно-библиотечная система (ЭБС), предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ФГБУ «Российская государственная библиотека»** <http://dvs.rsl.ru> Состав пополняется объемом диссертаций по всем специальностям (кроме медицины и фармации), что составляет около 30000 диссертаций в год. Доступ к полным текстам диссертаций только в отделе электронных публикаций НБ АГУ. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**ООО «Научная электронная библиотека» (НЭБ)** [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии и образования, в том числе электронные версии более 3900 российских научно-технических журналов, из которых более 2800 журналов в открытом доступе. НЭБ eLIBRARY содержит платформу Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

**Некоммерческое партнерство «Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы» (АРБИКОН)** <http://arbicon.ru/services/> это крупнейшая межведомственная межрегиональная библиотечная сеть страны, располагающая совокупным информационным ресурсом, который дает возможность найти более 50 миллионов документов в 57 регионах страны и уточнить, в фондах каких библиотек их можно получить.

**Некоммерческое партнерство «Национальный электронно-информационный консорциум» (НЭИКОН)** [www.neicon.ru](http://www.neicon.ru) объединяет возможности российских библиотек и научных организаций для корпоративного доступа к электронным базам данных научных периодических изданий, предлагаемых российскими и зарубежными издательствами и информационными агентствами.

**ООО «Фактор Плюс» (СПС «Консультант Плюс»)** [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) – это современная справочная система, обеспечивающая большое количество возможностей при работе с текстовыми правовыми документами. Программа предназначена для качественного оперативного снабжения правовой информацией юристов, а также других лиц, использующих в своей работе нормативно-правовую документацию.

**ООО «Компания АПИ «ГАРАНТ»** [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Справочно-правовая система «Гарант» – это программное приложение для компьютера, в котором содержится полная, подвергнутая систематизации и постоянно обновляемая законодательная информация.

### **Международные базы данных научных изданий**

**Web of Science** <https://apps.webofknowledge.com> Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. Позволяет получить доступ к большому объему

исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов. Режим доступа: IP адреса университета

**Scopus** <https://www.scopus.com/search/> – это наукометрическая реферативная база данных, входящая в базу данных SciVerse компании Elsevier. SciVerse объединяет в себе материалы из коллекции рецензированной литературы SciVerse Scopus, собрания полнотекстовых статей SciVerse ScienceDirect, доступ к которой определяется условиями подписки. Режим доступа: IP адреса университета.

**zbMATH** <https://zbmath.org/> Реферативная база данных по чистой и прикладной математике

**Elsevier** («Эльзевир») <https://www.elsevier.com/> – крупнейший в мире издатель научно-технической литературы и провайдер информационных решений в области науки и образования. Портфолио издательства представлено 2 500 журналами и 20 000 онлайн-книгами (полнотекстовая платформа ScienceDirect), специализированными реферативными базами данных: Scopus, Embase, Engineering, а также инновационной системой анализа, оценки и принятия решений в научно-исследовательской деятельности SciVal. Режим доступа: IP адреса университета.

**Science Direct** <https://www.sciencedirect.com/> – это собрание полнотекстовых материалов, входящее в базу данных SciVerse компании Elsevier, крупнейшая мультидисциплинарная коллекция, способствующая инновациям и ускоряющая научную работу с проверенными данными. Режим доступа: IP адреса университета

Издательство **Springer** <https://link.springer.com/> – международная группа, занимающаяся выпуском научных, технических, медицинских книг и журналов. Springer издает и распространяет более 2,7 тыс. наименований научных и образовательных журналов по разным областям знаний. Режим доступа: IP адреса университета.

**Nature Journals** <https://www.nature.com/siteindex/> Полнотекстовая коллекция журналов Nature Publishing Group.

**Springer Nature Experiments** <https://experiments.springernature.com/> Коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний.

**Springer Materials** <https://materials.springer.com/> Коллекция научных материалов в области физических наук и инжиниринга.

**Nano** <https://nano.nature.com/> База данных в области нанотехнологий, содержащая информацию о наноматериалах

**Проект Евклид** <https://www.projecteuclid.org/> Платформа для размещения различных научных материалов по теоретической и прикладной математике, а также по статистике. База данных содержит более 100 тыс. статей научных журналов в открытом доступе. Платформа является совместным проектом Библиотеки Корнелльского университета и Издательства университета Дьюка.

### Интернет-ресурсы открытого доступа (OpenAccess)

**Официальный сайт науки и высшего образования РФ** <https://minobrnauki.gov.ru/>

**Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"** <http://window.edu.ru/> Ресурс обеспечивает свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов, к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования и к ресурсам системы федеральных образовательных порталов, объединяет в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России.

**Базы данных ИНИОН РАН** <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Общий объём массивов составляет более 3 млн. 800 тыс. записей (данные на 30 января 2019 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН.

**Университетская информационная система Россия** <uisrussia.msu.ru> Тематическая электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук.

#### **Библиотеки России**

[Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина, г.Санкт-Петербург](#)  
[Российская государственная библиотека \(РГБ\), г. Москва](#)  
[Российская национальная библиотека \(РНБ\), г.Санкт-Петербург](#)  
[Государственная публичная научно-техническая библиотека России \(ГПНТБ\), г.Москва](#)  
[Государственная публичная научно-техническая библиотека Сибирского отделения Российской Академии наук \(ГПНТБ СО РАН\), г.Новосибирск](#)  
[Библиотека Российской академии наук \(РАН\), г.Москва](#)  
[Библиотека по естественным наукам РАН \(БЕН РАН\), г.Москва](#)  
[Фундаментальная библиотека ИНИОН РАН, г.Москва](#)  
[Центральная научная библиотека Дальневосточного отделения РАН, г.Владивосток](#)  
[Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М. И. Рудомино, г.Москва](#)  
[Государственная публичная историческая библиотека, г.Москва](#)  
[Российская государственная библиотека искусств, г.Москва](#)  
[Российская государственная библиотека для молодежи, г.Москва](#)  
[Научная библиотека Московского государственного университета \(МГУ\) им. М.В.Ломоносова](#)  
[Дальневосточная государственная научная библиотека \(ДВГНБ\), г. Хабаровск](#)

#### **Образование и педагогические науки**

[Естественнонаучный образовательный портал](#)  
[Университетская информационная система России](#)  
[Федеральный портал «Российское образование»](#)  
[Национальная платформа открытого образования](#)  
[Наука и образование : журнал МГТУ им. Н.Э. Баумана](#)  
[Образование и наука : журнал](#)  
[Проект Государственного института русского языка им А.С. Пушкина «Образование на русском»](#)  
[ФУМО ВО](#)  
[Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина](#)  
[Информационный центр «Библиотека им. К.Д. Ушинского»](#)  
[EDUTAINME – будущее образования и технологии, которые его меняют](#)

#### **Психологические науки**

[Российская психология: информационно-аналитический портал](#)  
[Портал психологических изданий PsyJournals.ru](#)  
[Флогистон: библиотека по психологии](#)



## **6. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).**

### **Методические указания обучающимся.**

Для допуска к занятиям по физическому воспитанию все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, который проводится в вузе ежегодно.

По результатам медицинского осмотра все обучающиеся распределяются по группам. Выделяются основная, подготовительная, и специальная группы.

**К основной группе** относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных предпочтений им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных секциях вуза.

**К подготовительной группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебной программе физического воспитания при условии индивидуальной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных двигательных действий.

**К специальной группе** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. По направлению врача данным студентам может быть рекомендованы занятия **лечебной физической культурой** по специально разработанной программе.

**Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта. Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта.

### **Методические рекомендации студентам по выполнению рефератов:**

#### **1. Требования к оформлению титульного листа:**

- сверху по центру указывается название учебного учреждения,
- в центре – тема реферата (работы),
- под темой справа – Ф.И.О. студента (полностью), группа, институт

Ф.И.О. руководителя, звание должность

- внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

## **2. Оглавление.**

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Это является не формальным, а обязательным требованием, так как с этого начинается культура научного труда.

Реферат следует составлять из четырех основных частей:

- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы.

## **3. Основные требования к введению.**

Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата.

В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна- две страницы текста.

## **4. Требования к основной части реферата.**

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой, Подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 10 - 15 страниц.

## **5. Требования к заключению.**

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1 – 2 страницы.

## **6. Основные требования к списку изученной литературы.**

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). № п/п. Фамилия, инициалы автора. Название издания, название статьи. Название сборника (журнала). Место издания: Издательство, год. Для статьи из сборника, журнала, газеты указать выпуск, номер. Страницы статьи (от ... - до...). В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

## **Методические рекомендации преподавателю.**

Работа кафедры физической культуры вузов планируется на основе учебной программы и включает в себя:

- план работы кафедры на учебный год;
- рабочую учебную программу на весь период обучения;
- учебный план на год;
- конспект на отдельное занятие;



- учебный журнал преподавателя.

Рабочие программы составляются для всех студентов по учебным отделениям и предусматривают:

- основные задачи, средства, методы их решения и способы контроля усвоения знаний, умений и навыков;
- объем и последовательность освоения содержания учебного материала по годам обучения;
- обязательный минимум спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований для студентов.

**Учет и контроль освоения учебного материала осуществляется посредством оценки:**

- уровня физической образованности студентов (обеспечивается главным образом за счет теоретического курса);
- уровня физической подготовленности (обеспечивается нормативами ВФСК ГТО);
- систематичности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- уровня профессионально-прикладной физической подготовки.

Контроль уровня физической подготовленности студентов осуществляется каждый семестр. Определение исходного уровня физической подготовленности первокурсников осуществляется в начале семестра после прохождения медицинского осмотра. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО осуществляется на элективных занятиях по физической культуре.

## **7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):**

*Теоретического раздела:*

- слайды;
- фотоматериалы;
- компьютерная техника.

*Учебно-тренировочных занятий:*

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- табло информационное;
- спортивный инвентарь, оборудование;
- аптечка.

*Методико-практических занятий:*

- приборы врачебно-педагогического контроля.



*Контрольного раздела:*

- измерительные приборы.

**Учебно-спортивная база:**

- спортивный зал № 1 (игровой),
- спортивный зал № 2 (для настольного тенниса),
- зал № 3 (зал ЛФК),
- Республиканский стадион на правах аренды.

## 9. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата ведения изменения
	Заменен-ных	новых	аннулированных					
1	10-15			Приведение в соответствие с ФГОС	 	Заболотный А.Г. Мирза М.Ю.	16.03.2021	16.03.2021