«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета
иностранных языков
_____Джандар Б.М.
«18» марта 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

направленность Теория и методика преподавания иностранных языков и культур

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2021 г.

Факультет иностранных языков
Кафедра физического воспитания

Составитель программы: к.п.н., доцент Сидоров В.И._____

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
от «15» марта 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой: к.п.н., доцент Заболотний А.Г. _____

Согласовано:

Председатель УМК факультета: доцент кафедры арабского языка и вторых иностранных языков, кандидат педагогических наук, доцент М.Р. Туова _____

Содержание

Пояснительная записка ……...……..
1. Цели и задачи дисциплины……..... 4
2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебной работы……..…..... 5
3. Содержание дисциплины (модуля)……...……... 6
4. Самостоятельная работа обучающихся……... 7
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)……..... 9
6. Образовательные технологии……... 13
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю)…… 13
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов……. 15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)……..... 18
10. Лист регистрации изменений…….……..... 19

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **45.03.02Лингвистика,** направленность «**Теория и методика преподавания иностранных языков и культур».**

Дисциплина относится к обязательной части.

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е./72 ч.:

контактная работа:

занятия лекционного типа – 26 ч.,

занятия семинарского типа (практические занятия) – 36 ч.;

иная контактная работа –0,5 ч.,

СР – 9,5 ч.

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е./72 ч.;

контактная работа:

занятия лекционного типа – 8 ч.,

иная контактная работа –0,25 ч.,

СР – 60 ч.;

контроль – 3,75

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

1. **Цели и задачи дисциплины:**

Цель. Формирование здорового образа жизни, высокого уровня физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности, моральной стойкости, моральной стойкости высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Задачи:

1. Формирование знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование спортивных умений и навыков.
4. Формирование высокого уровня развития физической подготовленности науровне требований ВФСК ГТО.

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;	***Знает:***научно-методические основы физической культуры,спорта и здорового образа жизни; ***Умеет:***использовать средства и методы физического воспитания и

полноценной социальной и профессиональной деятельности.		спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; **Владеет:**навыками самоорганизацииздорового образа жизни в условиях будущей профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время работоспособности;	
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

Программной 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 2. Объем дисциплины (модуля) общая трудоемкость: 2 з.е./72 ч.

Форма обучения очная

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах			
		1 сем	2 сем		
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36		
Контактная работа:					
занятия лекционного типа	26	12	14		
занятия семинарского типа (семинары)	36	18	18		
иная контактная работа	0,5	0,25	0,25		
контролируемая письменная работа					
контроль					
Самостоятельная работа (СР)	9,5	5,75	3,75		
Курсовая работа (проект)					
Вид промежуточного контроля (зачет, экзамен, диф. зачет)		зачет	зачет		

Форма обучения заочная

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах			
		2 сем			
Общая трудоемкость дисциплины	72	72			
Контактная работа:					
занятия лекционного типа	8	8			
занятия семинарского типа (семинары)					
иная контактная работа	0,25	0,25			
контролируемая письменная работа					
контроль	3,75	3,75			
Самостоятельная работа (СР)	60	60			
Курсовая работа (проект)					
Вид промежуточного контроля (зачет, экзамен, диф. зачет)		зачет			

3. Содержание дисциплины (модуля).

Таблица 3. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения очная

Номер раздела (модуля)	Наименование разделов (модулей) и тем дисциплины	Объем в часах					
		Всего	Л	ПЗ	С	ЛР	СР и иная работа
1	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры.	6	6				

	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.						
	Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.	12		10			2
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	6				
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО	12		10			2
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнении.	6	6				
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	12		10			2
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. 11.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	8				
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.	10		6			4
Итого		72	26	36			10

Форма обучения заочная

Номер раздела (модуля)	Наименование разделов (модулей) и тем дисциплины	Объем в часах					
		Всего	Л	ПЗ	С	ЛР	СР и иная работа
1	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры.	18	2				16

	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.						
	Определение исходного уровня физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.						
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.	18	2				16
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО						
3	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнении.	18	2				16
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.						
4	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. 11.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	18	2				16
	Контроль уровня физической подготовленности На основе ВФСК ГТО.						
Итого		72	8				64

4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 4. 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.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239
2.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
3.	Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106
4.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке.
5.	Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. -150с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696
6.	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284
7.	Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : [16+] / И.В. Аверьянов, Ю.Н. Эртман, В.А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563
8.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640
9.	Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 144 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945
10.	Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946
11.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760 Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

12.	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - Москва: Спорт, 2016. – 184 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760 Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 **Бахрах, И.И.** 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. – **5 экз.**
2.	**Бодибилдинг для начинающих** / под ред. О. Хейденштама; пер. с англ. К.Савельева. - М. : изд-во "ФАИР-ПРЕСС", 2001. – 192 с. **– 2 экз.** **Шипилина И.А.** Фитнес-спорт : учеб. для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. **– 3 экз.**
4.	**Крючек Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 64 с**. – 50 экз.**
5.	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002**. – 31 экз.**
6.	**Лечебная физическая культура** : учебник / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 416 с. **– 5 экз.**
7.	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520с. **– 110 экз.**

9.	**Ким Н.К.** Фитнес: учебник / Н К. Ким, М.Б. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 454 с**. - 10 экз.** **Шипилина И.А.** Фитнес-спорт : учеб. для сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 224 с. **– 3 экз.**
10	Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: «Недра Коммюникейшенс Лтд», 1999. 664 с. **Черемисинов В.Н.** Валеология : учеб. пособие / В. Н. Черемисинов. - М. : Физ. культура, 2005. - 144 с. – 38 с.
11.	**Соковня-Семенова, И.И.** 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**. – 9 экз.**
14.	**Шатохина, Т.А.** 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**. – 65 экз.**
15.	**Атлетизм - этапы совершенства** / сост. А. И. Лоов. - 2-е изд. - Майкоп : Качество, 2017. - 162 с**. – 1 экз.**
16.	**Полунин А.И.** Спортивно-оздоровительный бег : рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. - М. : Сов. спорт, 2004. - 112 с. **– 5 экз.** **Грекалова, И.Н.** 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. **– 4 экз.**

Таблица 5.3. Электронные и информационные ресурсы

№ п/п	Название, адрес ресурса
1.	Электронный учебник по физическому воспитанию – http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htmЭБС
2.	Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу.– http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109 ЭБС
3.	Примерная программа по физической культуре. - http://dokuments.htmЭБС

Таблица 5.4. Периодические издания

№ п/п	Наименование
1	Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.

5.5. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

1. **ГТО. Информационный сайт https://www.gto.ru/**

Портал содержит описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Доступна онлайн-регистрация участника.

2. **Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/**

Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. В разделе Физическая культура и спорт находится База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

3. **Спортивная Россия https://www.infosport.ru/**

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: Календарь региональных мероприятий, Российские спортсмены и специалисты: отраслевой банк данных. Приведены биографии российских спортсменов, тренеров, судей.
Каталог ресурсов, посвящённых отдельным видам спорта, спортивным клубам и знаменитостям, спортивным средствам массовой информации и пр.

4. **Физическая культурahttp://pculture.ru/**

Сайт для учителей и преподавателей физической культуры. Содержит разделы: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое. В разделе Литература представлены основные учебники по физической культуре для общеобразовательных школ. Нормативы по физической культуре. Официальные правила соревнований по различным видам спорта.

5. **История Олимпийских игр https://www.olympichistory.info.**

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.

6. Образовательные технологии

Таблица 6. Образовательные технологии

№ п/п	**Наименование раздела**	**Виды учебных занятий**	**Образовательные технологии**
1	**2**	**3**	**4**
1.	*Раздел 1-4*	*Лекционные занятия*	*Информационно-коммуникативные технологии* *Здоровьесберегающие технологии*
		Контрольные занятия (занятия по приему контрольных испытаний	*Технология дифференцированного физкультурного образования*

		ВФСК ГТО)	*Технология формирования готовности к труду и обороне*

7. Методические рекомендациипо 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 соответственную 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 учебным программа 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 центрууказывается 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).

7. 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.

8. Учет и контроль освоения учебного материала осуществляется посредством оценки:

- уровня физкультурной 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.

8. 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.

9. 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.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Список коммерческого ПО используемого в АГУ

№	Наименование ПО	Наименование документа	Номер
5	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN...	Microsoft Open License	48824880
6	Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN...	Microsoft Open License	61393641
7	Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	61393641
8	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN...	Microsoft Open License	46408087
9	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN...	Microsoft Open License	46408087

Список свободного ПО рекомендованного для использования в АГУ

№	Наименование ПО	Назначение
1	Apache OpenOffice	пакет офисных приложений
2	Google Apps	ПО как веб-сервис

10. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата ведения изменения
	Заменен-ных	новых	аннулированных					
1.	9,17			Приведение в соответствие		Заболотний А.Г. Сидоров В.И.	16.03. 2021	16.03. 2021