

Программу составил Котов Юрий Владимирович

Рецензент(ы): Сафонов А.Н. (Заведующий кафедрой физического воспитания-2 РТУ МИРЭА, мастер спорта России по плаванию, кандидат физико-математических наук

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 46.03.01 История (УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «08» октября 2020 г. № 1291

составлена на основании учебного плана:

направления 46.03.01 «История» (направленность (профиль) «Археология»)

Утверждена рабочая программа дисциплины на заседании учебно-методического совета протокол № ____ от «_____» _____ 20 ____ г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав. кафедрой _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН**
- 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ;**
 - 2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ;**
 - 2.2. ДИСЦИПЛИНЫ И ПРАКТИКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ ОСВОЕНИЕ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) НЕОБХОДИМО КАК ПРЕДШЕСТВУЮЩЕЕ;**
- 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ;**
- 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ;**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ;**
 - 6.1. ИНДИКАТОРЫ 1 УРОВНЯ;**
 - 6.2. ИНДИКАТОРЫ 2 УРОВНЯ;**
 - 6.3. ИНДИКАТОРЫ 3 УРОВНЯ;**
- 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);**
 - 8.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.2. ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ;**
 - 8.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ;**
- 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

Приложение 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развития способности к физическому самосовершенствованию. Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной, так и в повседневной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.09
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины необходима теоретическая подготовка уровня общеобразовательной средней школы по дисциплине «Физическая культура»
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Изучение дисциплины «физическая культура» позволит будущим специалистам понимать роль «Физической культуры» в развитии человека и подготовке специалиста.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор 1.1	Знать нормативы физической подготовленности для реализации социальной деятельности
Индикатор 1.2	Знать критерии физической подготовленности к профессиональной деятельности
Индикатор 1.3	Знать эффективные способы и формы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор 2.1	Уметь применять нормативы физической подготовленности для реализации социальной деятельности
Индикатор 2.2	Уметь использовать знание критериев физической подготовленности для реализации профессиональной деятельности
Индикатор 2.3	Уметь применять эффективные способы и формы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор 3.1	Владеть знанием нормативов физической подготовленности с целью полноценной реализации социальной деятельности
Индикатор 3.2	Владеть критериями физической подготовленности к профессиональной деятельности
Индикатор 3.3	Владеть эффективными способами и формами физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Номер и наименование раздела	Наименование темы лекционного занятия, краткое содержание	Семестр / Курс	Объем, акад. Часы Ауд/Прочное	Компетенции	Литература
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося	Тема 1: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Физическая культура как учебная дисциплина в высшего образования и целостного развития личности.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Ценностные ориентации и отношение обучающегося к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в ГАУГН.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	Тема 1: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Двигательная функция и повешения устойчивости человека к различным условиям внешней среды.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Тема 1: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Критерии эффективности здорового образа жизни.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Тема 1: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	4/2	2	УК-7	Л1.1- Л1.3, Л2.1- Л2.5 Э1-Э7

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1	Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуальных заданий в форме реферата. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях. Итоговой оценкой освоения полученных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Физическая культура») является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в 4 семестре.
-----	--

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

6.1. Индикаторы сформированности 1.1 – 1.2 – 1.3

Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

1. Какая международная организация руководит олимпийским движением?
2. Дайте определение понятия «СПОРТ».
3. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?
4. Что понимается под физическим развитием?
5. Термин «Рекреация» означает?
6. Что является отличительным признаком навыка?
7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок, это?
9. Какое из физических качеств при чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость?
10. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
11. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта?
12. Какие физические качества вы знаете?
13. Какие упражнения применяются для развития быстроты движения?
14. Какие упражнения применяются для развития скоростных способностей?
15. Какие упражнения применяются для развития гибкости?
16. Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?

6.2. Индикаторы сформированности 2.1. – 2.2. – 2.3

Примерные темы для семинарских занятий в семестре

1. Дайте характеристику физического качества «Сила».
2. Дайте характеристику физического качества «Скоростные способности».
3. Дайте характеристику физического качества «Выносливость».
4. Дайте характеристику физического качества «Гибкость».
5. Дайте характеристику физического качества «Координационные способности».
6. Дайте классификацию таким видам легкой атлетики, как бег, легкоатлетические прыжки.

7. Дайте структурную характеристику легкоатлетических видов спорта?
6.3. Индикаторы сформированности 3.1.- 3.2. – 3.3.
Примерные темы для написания реферата
<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека. 2. Физиологические основы оздоровительной тренировки. 3. Физическое воспитание, его особенности, социальные функции и взаимосвязь с другими явлениями. 4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. История Олимпийских игр как международного спортивного движения. 6. Развитие экстремальных видов спорта. 7. Спорт высших достижений. 8. Утренняя гигиеническая гимнастика. 9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 10. Физическое воспитание в семье. 11. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт. 12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 13. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 14. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. 15. Особенности занятий избранным видом спорта.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств».

Методические материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 2

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л1. 1	Под редакцией: Зюкина А.В., Шелковой Л.Н., Габова М.В	Физическая культура и спорт: учебное пособие ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018	100%
Л1. 2	Каткова А. М. , Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018	100%
Л1. 3	Мельникова Н. Ю. , Трескин А. В.	История физической культуры и спорта: учебник ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389	Москва: Спорт, 2017	100%

8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2. 1	Черкасова И.В., Богданов О.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	М. Берлин: Директ-Медиа 2015 г.	100% http://biblioclub.ru/

Л2. 2	Шулятьев В.М., Побыванец В.	Физическая культура студента	Москва: Российский университет дружбы народов 2012 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2. 3	Кузьменко Г.А., Эсесбар К.	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса	Москва: МПГУ; Издательство «Прометей» 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2. 4	Чеснова Е.Л.	Физическая культура	Москва: Директ-Медиа, 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2. 5	Кислицын Ю.Л., Побыванец В., Бурмистров В.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Э1	«Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ http://lib.sportedu.ru
Э3	Электронный ресурс для самостоятельной работы обучающихся http://www.fizkult-ura.ru/
Э4	Электронный ресурс для мотивации обучающихся http://geekrunner.org/
Э5	http://www.fittrends.ru/
Э6	http://fitnessdb.ru/
Э7	https://justsport.info/

8.3. Программное обеспечение

Microsoft office

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами). Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи. Волейбольные мячи.
 Перекладина гимнастическая (пристеночная), Стенка гимнастическая, Скамейка гимнастическая жесткая. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: малый мяч, футбольные. Мат гимнастический. Кегли. Обручи. Мини-ворота футбольные. Тренировочная форма для двухсторонней игры.
 Тренировочная форма для соревнований. Свисток.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 46.03.01 «История»

Направленность (профиль) «Археология»

(уровень бакалавриата)

Форма подготовки очная

Раздел 1 Индикаторы достижения и формирования процедуры оценивания компетенций в процессе освоения ОП

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции		Процедура оценивания
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 1.1	Знать теоретико-методологические основы культурологии	Вопросы для промежуточного контроля
	Индикатор 1.2	Знать основные категории, атрибутивные для культурологического знания	
	Индикатор 1.3	Знать концепции, связанные с изучением культурных форм, процессов и практик.	
	Индикатор 2.1	Уметь использовать теоретико-методологические основы культурологии в профессиональной деятельности в сфере культуры	Семинары
	Индикатор 2.2	Уметь применять основные категории, атрибутивные для культурологического знания, в профессиональной деятельности в сфере культуры	
	Индикатор 2.3	Уметь использовать концепции, связанные с изучением культурных форм, процессов и практик, в деятельности в сфере социокультурного проектирования	
	Индикатор 3.1	Владеть теоретико-методологическими основами культурологии для их использования в профессиональной деятельности в сфере культуры	Рефераты Контрольные вопросы
	Индикатор 3.2	Владеть основными категориями, атрибутивными для культурологического знания, - с целью их применения в профессиональной деятельности в сфере культуры	
	Индикатор 3.3	Владеть знанием концепций, связанных с изучением культурных форм, процессов и практик, с целью их использования в деятельности в сфере социокультурного проектирования	
Итоговый контроль по дисциплине по очной форме обучения			Зачет в четвертом семестре

Раздел 2 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины ¹	Коды и формулировки компетенций
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

¹ Наименование Разделов дисциплины в соответствии с рабочей программой дисциплины.

4.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
----	---	---

Раздел 3 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

3.1. Типовые требования для промежуточного контроля в семестре:

1. Какая международная организация руководит олимпийским движением?
2. Дайте определение понятия «СПОРТ».
3. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?
4. Что понимается под физическим развитием?
5. Термин «Рекреация» означает?
6. Что является отличительным признаком навыка?
7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок, это?
9. Какое из физических качеств при чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость?
10. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
11. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта?
12. Какие физические качества вы знаете?
13. Какие упражнения применяются для развития быстроты движения?
14. Какие упражнения применяются для развития скоростных способностей?
15. Какие упражнения применяются для развития гибкости?
16. Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?

3.2. Примерные темы для обсуждений на занятиях в семестре

1. Дайте характеристику физического качества «Сила».
2. Дайте характеристику физического качества «Скоростные способности».
3. Дайте характеристику физического качества «Выносливость».
4. Дайте характеристику физического качества «Гибкость».
5. Дайте характеристику физического качества «Координационные способности».
6. Дайте классификацию таким видам легкой атлетики, как бег, легкоатлетические прыжки.
7. Дайте структурную характеристику легкоатлетических видов спорта?

3.3. Примерные вопросы промежуточного контроля оценивания сформированности компетенций

Примерные вопросы для подготовки к зачету:

Примерные вопросы для зачета	Перечень кодов компетенций
<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека. 2. Физиологические основы оздоровительной тренировки. 3. Физическое воспитание, его особенности, социальные функции и взаимосвязь с другими явлениями. 4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. История Олимпийских игр как международного спортивного движения. 6. Развитие экстремальных видов спорта. 7. Спорт высших достижений. 8. Утренняя гигиеническая гимнастика. 	УК-7

<p>9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>10. Физическое воспитание в семье.</p> <p>11. Формирование ценностных ориентаций, обучающихся на физическую культуру и спорт.</p> <p>12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</p> <p>13. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>14. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</p> <p>15. Особенности занятий избранным видом спорта.</p>	
--	--

Раздел 4 Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка	Проявление компетенции	Описание
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	-	Ставится обучающемуся, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ЗНАТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора
ХОРОШО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности
ОТЛИЧНО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
ЗАЧТЕНО	ЗНАТЬ	Соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» выше
НЕ ЗАЧТЕНО	-	Соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Приложение 2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 46.03.01 «История»

Направленность (профиль) «Археология»

(уровень бакалавриата)

Форма подготовки очная

1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

Задание:

- Дайте характеристику физического качества «Сила».
- Дайте характеристику физического качества «Скоростные способности».
- Дайте характеристику физического качества «Выносливость».
- Дайте характеристику физического качества «Гибкость».
- Дайте характеристику физического качества «Координационные способности».
- Дайте классификацию таким видам легкой атлетики, как бег, легкоатлетические прыжки.
- Дайте структурную характеристику легкоатлетических видов спорта?

Рекомендуемая литература:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
6. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Электронная информационно-образовательная среда ГАУГН <http://portal.gaugn.ru>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>
3. Электронный ресурс для самостоятельной работы обучающихся <http://www.fizkultura.ru/>
4. Электронный ресурс для мотивации обучающихся <http://geekrunner.org/>
5. <http://www.fittrends.ru/>
6. <http://fitnessdb.ru/>
7. <https://justsport.info/>

Раздел 2. Подготовка реферата по физической культуре

Тема 2.1. Темы рефератов

Раздел 1: «Основы теоретических знаний».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Раздел 2: «Лёгкая атлетика».

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.

3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Раздел 3: «Баскетбол».

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

Раздел 4: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».

1. ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
2. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
3. Комплекс ППФП для специальности.....
4. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
6. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
8. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
9. Организация, формы и средства ППФП обучающихся.
10. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
11. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.

Раздел 5: «Лыжная подготовка».

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.

6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Раздел 6: «Волейбол»

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
11. 3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Раздел 7: «Плавание»

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. Плавание способом «кроль на груди». Старт.
3. Плавание способом «брасс». Повороты. Ныряние.
4. История развития плавания.
5. Общая характеристика стилей плавания.
6. Плавание в системе физического воспитания.
7. Правила проведения соревнований по плаванию.
8. Правила поведения обучающихся на занятиях по плаванию.
9. Меры спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде.
10. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на груди".
11. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на спине".
12. Техника и методика обучения плаванию способом "брасс".
13. Техника и методика обучения плаванию способом «баттерфляй»
14. Техника и методика обучения стартов в плавании.
15. Техника и методика обучения поворотов в плавании.
16. Техника и методика обучения нырянию в плавании.
17. Обучение техники плавания кролем на груди.

18. Обучение техники плавания кролем на спине.
19. Обучение техники плавания брасом.

Раздел 8: «Туризм»

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения и меры безопасности в походе.

Раздел 9: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

Раздел 10: «Спорт в физическом воспитании обучающихся»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

Раздел 11: «Общие знания»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).
7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).
8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.

10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня обучающегося.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
- 8.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося
2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающегося.
4. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
6. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
- 8.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.

8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки обучающихся.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся.
- 10.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Определение физического развития.
8. Методы оценки физической работоспособности.
9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Определение физической работоспособности.
11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов *по* внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Темы для дополнительного (самостоятельного) изучения

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.

3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брега.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (обучающегося).

Рекомендуемая литература:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина,

Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.

5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

6. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Электронная информационно-образовательная среда ГАУГН <http://portal.gaugn.ru>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>

3. Электронный ресурс для самостоятельной работы обучающихся <http://www.fizkultura.ru/>

4. Электронный ресурс для мотивации обучающихся <http://geekrunner.org/>

5. <http://www.fittrends.ru/>

6. <http://fitnessdb.ru/>

7. <https://justsport.info/>

2. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование темы	Количество часов	Форма отчетности	Срок контроля
1.1.,1.2. Техника бега. Развитие выносливости	6	Доклад	3е занятие
2.1. Техника прыжка	6	Доклад	4е занятие
2.2. Техника метания	6	Доклад	5е занятие
3.1. Волейбол	10	Составить комплекс упражнений	6е занятие
3.2. Баскетбол	8	Составить комплекс упражнений	7е занятие
ВСЕГО:	36		

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»
обсуждена и утверждена на заседании Учебно-методического совета от «___» _____
20___ г. № ___

№	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			