



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

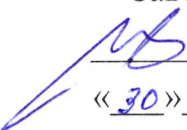
Руководитель ОПОП

 З.А. Асанова

«30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.Н. Мухамедьяров

«30» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 «Физическая культура»**

направление подготовки 45.03.01 Филология  
профиль подготовки «Преподавание филологических дисциплин  
(крымскотатарский язык и литература, русский язык и литература)»

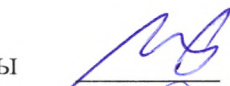
факультет истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

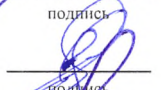
Симферополь, 2021


Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура» для бакалавров направления подготовки 45.03.01 Филология. Профиль «Преподавание филологических дисциплин (крымскотатарский язык и литература, русский язык и литература)» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 986.

Составители

рабочей программы

  
\_\_\_\_\_  
подпись

  
\_\_\_\_\_  
подпись

  
\_\_\_\_\_  
подпись

Н.Н. Мухамедьяров, доц.

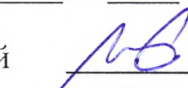
В.В. Сенченко, преп.

Р.Я. Курбедин, ст.преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

от 28.08 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой


  
\_\_\_\_\_  
подпись

Н.Н. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

от 30.08 2021 г., протокол № 1

Председатель УМК

  
\_\_\_\_\_  
подпись

Г.Р. Мамбетова

**1.Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура» для бакалавриата направления подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Преподавание филологических дисциплин (крымскотатарский язык и литература, русский язык и литература)».**

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)**

***Цель дисциплины (модуля):***

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

***Учебные задачи дисциплины (модуля):***

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры и спорта;

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- основные средства и методы физического воспитания; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; факторы, определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни и его составляющие (УК-7.1);

**Уметь:**

- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств (УК-7.2);

**Владеть:**

- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.3).

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

**4. Объем дисциплины (модуля)**

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	прак. т.зан.	сем. зан.	ИЗ		
1	72	2	26	8		18			46	За
Итого по ОФО	72	2	26	8		18			46	
1	72	2	2	2					66	За (4 ч.)
Итого по ЗФО	72	2	2	2					66	4

**5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)**

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Раздел 1. (Теория)</b>															
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности в физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	8	4					4	12	2					10	устный опрос
Тема 2. История олимпийских игр. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2					4	10						10	устный опрос
Тема 3. Медицинский контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	6	2					4	10						10	устный опрос
<b>Раздел 2. (Практика)</b>															

Тема 1: Легкая атлетика	18			6			12	10						10	тестовый контроль
Тема 2: Атлетическая гимнастика	12			4			8	10						10	тестовый контроль
Тема 3: Настольный теннис	12			4			8	8						8	тестовый контроль
Тема 4: Закрепление материала	10			4			6	8						8	тестовый контроль
Всего часов за 1 /1 семестр	72	8		18			46	68	2					66	
Форма промежуточного контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
<b>Всего часов дисциплине</b>	72	8		18			46	68	2					66	
часов на контроль								4							

### 5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Тема 1. Безопасность жизнедеятельности в физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим дня</li> <li>2. Олимпийские и неолимпийские виды спорта.</li> <li>3. Рациональное питание и отдых</li> </ol>	Акт.	4	2
2.	<p>Тема 2. История олимпийских игр. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История современных олимпийских игр.</li> <li>2. Силовые, скоростно-силовые, игровые и циклические виды спорта.</li> <li>3. Режим тренировок и восстановления.</li> </ol>	Акт.	2	

3.	<p>Тема 3. Медицинский контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Объективные и необъективные показатели физического состояния.</p> <p>2. Задачи медицинского контроля.</p> <p>3. Задачи физической подготовки студентов.</p>	Акт.	2	
<b>Итого</b>			<b>8</b>	<b>2</b>

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Тема 1: Легкая атлетика</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1.Обучение основам техники разных видов легкой атлетики</p> <p>2.Использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых</p> <p>3.Совершенствование основ техники бега</p> <p>4.Обучение основам техники прыжков. Низкий старт, бег на короткие дистанции.</p> <p>Финиширование.</p>	Интеракт.	6	
2.	<p>Тема 2:Атлетическая гимнастика</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1.Обучение комплексам упражнениям с гантелями</p> <p>2.Обучение программам тренировок с использованием гимнастических снарядов и</p> <p>3.Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>4.Обучение подсобным тяжелоатлетическим упражнениям</p> <p>5.ОФП и комплексы гимнастических упражнений. Обучение комплексам упражнений для мышц спины и плечевого пояса методом «круговой тренировки» на</p>	Интеракт.	4	

	6. Основы методики организации судейства по атлетической гимнастике.			
3.	Тема 3: Настольный теннис <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение ударам внутренней стороной ракетки. Последовательность обучения технике 2. Способы держания ракеток. Исходные положения и передвижения (стойки 3. Шаги, выпады, рывки, прыжки, применяемые в передвижениях теннисистов. Основы методики организации судейства по	Интеракт.	4	
4.	Тема 4: Закрепление материала	Интеракт.	4	
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности в физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы, подготовка к устному опросу	4	10



2	Тема 2. История олимпийских игр. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к тестовому контролю	4	10
3	Тема 3. Медицинский контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы	4	10
4	Тема 1: Легкая атлетика	работа с литературой, чтение дополнительной литературы	12	10
5	Тема 2: Атлетическая гимнастика	работа с литературой, чтение дополнительной литературы	8	10
6	Тема 3: Настольный теннис	работа с литературой, чтение дополнительной литературы	8	8
7	Тема 4: Закрепление материала	работа с литературой, чтение дополнительной литературы	6	8
<b>Итого</b>			<b>46</b>	<b>66</b>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7</b>		

<b>Знать</b>	основные средства и методы физического воспитания; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; факторы, определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни и его составляющие (УК-7.1)	устный опрос
<b>Уметь</b>	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств (УК-7.2)	тестовый контроль
<b>Владеть</b>	методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.3).	зачет

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
устный опрос	Отсутствие знания. Не имеет представлений о теории и методах физической культуры.	Обучающийся имеет представление о теории и методах физической культуры, но не может применить эти знания на практических занятиях.	Обучающийся знает все основные понятия, владеет теоретическим и знаниями, но не владеет практическими навыками по физической культуре	Обучающийся глубоко владеет знаниями по всем разделам дисциплины, владеет практическими навыками
тестовый контроль	Не владеет техникой, физически не подготовлен.	Не в полной мере владеет техникой, неточности в выполнении физических нормативов	Тесты выполнены на достаточном уровне, выполняет все требования.	Контрольные тесты выполнены без замечаний.

зачет	Не владеет техникой.	Владеет техникой на базовом уровне.	Сдал контрольные нормативы.	Овладел техникой на высоком уровне и теоретический
-------	----------------------	-------------------------------------	-----------------------------	--

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса**

1. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские противопоказания при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства физической культуры, используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
3. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
5. Система самооздоровления и самосовершенствования.
6. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
7. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
8. Экология и продолжительность жизни.
9. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
10. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.

**7.3.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности женщины**

Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м (мин., сек)					
вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес более 70кг	10,35	11,2	11,55	12,4	13,15
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол - во раз)					
вес до 70 кг	60	50	40	30	20

вес более 70 кг	50	40	30	20	10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

мужчины

Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 3000м (мин., сек)					
вес до 85кг	12	12,35	13,1	13,5	14
вес более 85кг	12,3	13,1	13,5	14,4	15,3
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)					
вес до 85кг	15	12	9	7	5
вес более 85кг	12	10	7	4	2
В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	9	7	5	3	1
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

### 7.3.3. Вопросы к зачету

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Основы здорового образа жизни студентов.
3. Требования безопасности во время занятия легкой атлетикой.
4. Пагубность вредных привычек для здоровья.
5. Традиции современных олимпийских игр.
6. Олимпийский девиз.
7. Символика.
8. Основные физические качества человека.
9. Стрессы, влияние стрессов на состояние здоровья, их профилактика.
10. Волейбол – характеристики игры, основные правила игры.
11. Влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность.
12. Участие Российских спортсменов и их достижения на Олимпийских играх.
13. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.

- 14.Травмы при занятиях спортом и оказание первой помощи.
- 15.Тренировочные нагрузки и контроль по частоте пульса.
- 16.Как определить физическое развитие человека.
- 17.Историческое развитие физической культуры в России.
- 18.Основные формы занятий физическими упражнениями.
- 19.Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- 20.История первых Олимпийских игр.
- 21.Причины травматизма и правила его предупреждения.
- 22.Туризм и характеристика его видов и разновидностей.
- 23.Двигательный режим и его влияние на работоспособность человека.
- 24.Методы восстановления после физической нагрузки.
- 25.Понятие о спортивной гигиене.
- 26.Как формировать осанку? Ее значение в жизнедеятельности человека.
- 27.Правила безопасности во время туристических походов.
- 28.Правила игры и судейство в волейболе.
- 29.Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний.
- 30.Массаж, его задачи и основные виды.
- 31.Меры профилактики плоскостопия.
- 32.Утомление и его признаки.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

**7.4.1. Оценивание устного опроса**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

**7.4.2. Оценивание тестового контроля**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий

Выполнения нормативов	не в полной мере владеет техникой, неточности в выполнении физических нормативов	тесты выполнены на достаточном уровне, выполняет все требования.	контрольные тесты выполнены в соответствии с требованиями физических упражнений.
-----------------------	--	--	--

### 7.4.3. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Владение техникой выполнения упражнений	не владеет	не в полной мере владеет техникой, неточности в выполнении	владеет в полной мере
Посещение занятий	100% посещение практических занятий	100% посещение практических занятий	100% посещение практических занятий

### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Физическая культура» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

**Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента**

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**Основная литература.**

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания : учебное пособие / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. — Томск : ТГУ, 2009. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a>
2.	Загrevский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загrevский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a>
3.	Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> 0

4.	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a>
5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a>

#### Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Загревская, А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода : монография / А. И. Загревская. — Томск : ТГУ, 2015. — 276 с. — ISBN 978-5-94621-493-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/71593">https://e.lanbook.com/book/71593</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Монографии	<a href="https://e.lanbook.com/book/71593">https://e.lanbook.com/book/71593</a>
2.	Загревская, А. И. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образования : монография / А. И. Загревская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2017. — 216 с. — ISBN 978-5-94621-666-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112891">https://e.lanbook.com/book/112891</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Монографии	<a href="https://e.lanbook.com/book/112891">https://e.lanbook.com/book/112891</a>



3.	Иноземцева, Т. А. Совершенствование точности бросков в баскетболе. Методические рекомендации : методические рекомендации / Т. А. Иноземцева. — Томск : ТГУ, 2010. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44221">https://e.lanbook.com/book/44221</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Методические указания и рекомендации	<a href="https://e.lanbook.com/book/44221">https://e.lanbook.com/book/44221</a>
4.	Иноземцева, Т. А. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол») : учебно-методическое пособие / Т. А. Иноземцева, С. В. Радаева. — Томск : ТГУ, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/71562">https://e.lanbook.com/book/71562</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/71562">https://e.lanbook.com/book/71562</a>
5.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a>
6.	Капилевич, Л. В. Возрастная и спортивная морфология: Практикум : учебное пособие / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова. — Томск : ТГУ, 2009. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44224">https://e.lanbook.com/book/44224</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Практикумы, лабораторные работы, сборники задач и упражнения	<a href="https://e.lanbook.com/book/44224">https://e.lanbook.com/book/44224</a>
7.	Капилевич, Л. В. Спортивная медицина: Практикум : учебное пособие : в 2 частях / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова. — Томск : ТГУ, [б. г.]. — Часть 1 — 2009. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44225">https://e.lanbook.com/book/44225</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Практикумы, лабораторные работы, сборники задач и упражнения	<a href="https://e.lanbook.com/book/44225">https://e.lanbook.com/book/44225</a>

8.	Капилевич, Л. В. Возрастная морфология : учебное пособие / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. Ю. Дьякова. — Томск : ТГУ, 2009. — 204 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44223">https://e.lanbook.com/book/44223</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/44223">https://e.lanbook.com/book/44223</a>
9.	Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта : учебное пособие / В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2005. — 176 с. — ISBN 5-94621-145-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/80231">https://e.lanbook.com/book/80231</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/80231">https://e.lanbook.com/book/80231</a>

### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека»
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

### 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;

5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

### **Работа с базовым конспектом**

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

## **Подготовка к устному опросу**

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

## **Подготовка к зачету**

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуются делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:  
демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка:

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-Табель спортивного инвентаря и оборудования.

-1. Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-2. Стенка гимнастическая

-3. Маты гимнастические – 7 шт.

-4. Скакалка – 50 шт.

-5. Гантели металлические – 23 шт.

-6. Коврик гимнастический – 20 шт.

-7. Обруч металлический – 20 шт.

-8. Коврик массажные – 10 шт.

-9. Степы – 10 шт.

-10. Мяч баскетбольный – 10 шт.

-11. Мяч волейбольный – 15 шт.

-12. Мяч футбольный – 5 шт.

-13. Набор настольного тенниса – 6 ком.

-14. Ракетки настольного тенниса – 20шт.

-15. Стойки волейбольные – 2 ком.

-16. Сетка волейбольная – 1 шт.

-17. Стол для настольного тенниса – 5 шт.

-18. Комплект для н. тенниса 5 шт.

-19. Бадминтон – 10 ком.

-20. Дартц – 2 шт.

-21. Насос – 1 шт.