

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

Рабочая программа дисциплины

«Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Психолого-педагогическое сопровождение образования и педагогическая деятельность в дошкольном образовании

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Квалификация выпускника:

«бакалавр»

Волжский, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. N 122.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

1 Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» - дисциплина по выбору направленности (профиля): Психолого-педагогическое сопровождение образования и педагогическая деятельность в дошкольном образовании части формируемой участниками образовательных отношений цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Физическая культура и спорт», «Анатомия и возрастная физиология», «Безопасность жизнедеятельности», а также по предмету «Физическая культура» основной образовательной программы среднего общего образования.

Знания концептуальных основ дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» являются базовыми для изучения следующей дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста».

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	Знать	уметь	владеть
Наименование компетенции			
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);	методы управления временем при выполнении конкретных задач, при достижении поставленных целей;	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	инструментами непрерывного образования в течение всей жизни;
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической	оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и	различными современными понятиями в области физической культуры; техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	Знать	уметь	владеть
	<p>культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p>	<p>развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол); методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>

4.Объем, структура и содержание дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Объем дисциплины составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводятся).

Виды учебной работы, предусмотренные учебным планом очной формы обучения: практические занятия.

Виды учебной работы, предусмотренные учебным планом заочной формы обучения: самостоятельная работа.

Контактная работа со студентами очной формы обучения включает: занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Контактная работа со студентами заочной формы обучения включает: индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Виды контроля по дисциплине:

- текущий контроль успеваемости – тесты определения физической подготовленности (Т), выполнение контрольных упражнений (КУ).

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курс 1-3 семестр 1-6 – зачет; заочная форма обучения: курс 1 – зачет.

Структура дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
Семестр 1							
Раздел 1.Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 20-30м. Бег с хода, с в/старта. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. Развитие быстроты		8				8	Т
Тема 2. Высокий старт 40-50 м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x 80-100м. Прыжки в длину с места, 2ой и 3ой прыжок - отталкивание, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств		8				8	Т
Тема 3. Метание гранаты с места. Бег в сочетании с ходьбой -1,5-2км. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег на		8				8	Т, КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
средние дистанции: работа рук, ног, дыхания. Высокий старт в беге на средние дистанции. Бег-3мин, 6мин. Развитие выносливости							
Тема 4. Бег умеренной интенсивности до 12 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости		8				8	Т
Тема 5. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		8				8	Т
Раздел 2. Волейбол							
Тема 6. Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Стойка и перемещения игрока приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача в парах. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		8				8	
Тема 7. Судейство игры: жесты.		8				8	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояния и через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств							
Тема 8. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нападающий удар с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		8				8	
Тема 9. Стойка и перемещения игрока. Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены позиций (6:0). Учебная игра		6				6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 1 семестре)		70		2		72	
Семестр 2							
Раздел 3 Баскетбол							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 10. Инструктаж по охране труда при занятиях спортивными играми. Сущность и правила игры. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом. Эстафеты. Развитие координационных способностей		8				8	
Тема 11. Стойка и передвижение игрока по сигналу. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу и одной рукой от плеча, от головы, за спиной на месте, в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и высоты отскока мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо: двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху с места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		8				8	
Тема 12. Передвижения игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками, поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага – бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей		8				8	КУ
Тема 13. Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча разными способами в движении. Ведение		8				8	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
два шага и бросок. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра							
Тема 14. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Развитие силы и силовой выносливости		4				4	Т
Раздел 4 Легкая атлетика							
Тема 15. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Метание гранаты с места и разбега. Ходьба в сочетании с бегом умеренной интенсивности 2-3 км. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости		8				8	КУ
Тема 16. Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ с большой амплитудой движений для различных суставов. Спец.беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости		8				8	Т
Тема 17. Прыжки в длину с разбега « в шаге» с 7-9 беговых шагов: разбег, отталкивание. Прыжковые упражнения, броски н/мяча из различных и.п. Развитие скоростно-силовых качеств		8				8	Т
Тема 18. Бег на короткие		8				8	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
дистанции с низкого старта: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей							
Тема 19. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (во 2 семестре)		70		2		72	
Семестр 3							
Раздел 5 Легкая атлетика							
Тема 20. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: спец.беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м. и 80-100м. Низкий старт. Бег-30,60м. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей		4				4	Т
Тема 21. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения. Броски н/мяча из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств		4				4	Т
Тема 22. Метание гранаты с разбега. Метание на дальность. Ходьба в сочетании с бегом- 2-3 км. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости - бег 3мин, 6мин		4				4	КУ
Тема 23. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с повышенной амплитудой		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
движений для различных суставов. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости. Упражнения на гибкость							
Тема 24. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости		2				2	Т
Раздел 8 Волейбол							
Тема 25. Инструктаж по охране труда на занятиях. Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения. Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		4				4	
Тема 26. Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
способностей							
Тема 27. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Н/ удар с подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей		4				4	КУ
Тема 28. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест		2				2	КУ
Тема 29. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 3 семестре)		34		2		36	
Семестр 4							
Раздел 7 Баскетбол							
Тема 30. Инструктаж по охране труда на занятиях. Судейство игры: жесты. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ведение мяча с остановками, поворотами, переводами. Финт имитацией перевода мяча за		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
спиной. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра							
Тема 31. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Позиционное нападение. Учебная игра		4				4	
Тема 32. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски с двух шагов из-под кольца с правой и левой стороны щита. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение 2:2. Учебная игра		4				4	КУ
Тема 33. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Позиционное нападение 4:4. Учебная игра		4				4	КУ
Раздел 8 Легкая атлетика							
Тема 34. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости							
Тема 35. Метание гранаты с разбега. Ходьба в сочетании с бегом – 1,5-2 км. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости бег 3 мин, 6 мин		4				4	КУ
Тема 36. Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости		4				4	Т
Тема 37. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств		4				4	Т
Тема 38. Спринтерский бег - 100м. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 4 семестре)		34		2		36	
Семестр 5							
Раздел 9 Легкая атлетика							
Тема 39. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: спец.беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м, 80-100м. Низкий старт. Бег-30,60м. Развитие быстроты		6				6	Т
Тема 40. Прыжки в длину с места и разбега. ОРУ. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств		6				6	Т
Тема 41. Метание гранаты с разбега. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Спец.беговые		6				6	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
упражнения. Развитие аэробной выносливости							
Тема 42. Кроссовый бег до 20 мин. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Спортивные игры. Развитие выносливости		8				8	Т
Тема 43. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости		4				4	Т
Раздел 10 Волейбол							
Тема 44. Инструктаж по охране труда на занятиях. Перемещение игрока: шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Н/удар при встречных передачах. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Развитие координационных способностей		6				6	
Тема 45. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону		6				6	
Тема 46. Комбинации из передвижений и остановок		8				8	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
игрока. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Нападающий удар через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Тактика игры в защите. Развитие координационных способностей							
Тема 47. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 5 семестре)		52		2		54	
Семестр 6							
Раздел 11 Гимнастика							
Тема 48. Комплексы ОРУ в форме ритмической гимнастики. Развитие быстроты, ловкости. Упражнения со скакалкой и обручем (дев). Упражнения на тренажерах (юноши)		6				6	Уметь проводить комплексы ОРУ
Тема 49. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями, набивным мячом, приседания на одной и двух ногах		6				6	
Тема 50. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на тренажерах. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку и в парах		6				6	Уметь проводить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики
Тема 51. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения для коррекции зрения		6				6	
Тема 52. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости		6				6	Т
Раздел 12 Легкая атлетика							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 53. Кроссовый бег до 20 мин. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Спортивные игры. Развитие выносливости		8				8	Т
Тема 54. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча из различных ИП. Прыжки в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств		8				8	КУ, Т
Тема 55. Бег на короткие дистанции: спец. беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м, 80-100м. Низкий старт. Челночный бег 3x10м. Развитие быстроты		6				6	КУ, Т
Тема 56. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 6 семестре)		56		2		58	
Итого		316		12		328	

**Структура адаптивных занятий дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»
Очная форма обучения**

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Семестр 1							
Раздел. Легкая атлетика							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение ведению дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега и подбор индивидуальной дозировки. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность. Обучение и совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами). Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей направленности. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания)		32				32	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема: Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
направленности. Обучение основным упражнениям йоги (асаны). Суставная гимнастика. Обучение техники выполнения дыхательных движений (поверхностное, грудное, брюшное дыхание, смешанное)							
Раздел. Игры							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, бадминтон и другие. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний		32				32	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема: Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей направленности. Обучение элементам техники самомассажа		2				2	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 1 семестре)		70		2		72	
Семестр 2							
Раздел. Игры							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Определение уровня		32				32	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, настольный теннис и другие. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний							
Раздел. Гимнастика							
Тема: Профилактика плоскостопия, коррекция массы тела и осанки. Упражнения на релаксацию с постановкой правильного дыхания. Элементы самомассажа.		4				4	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. Обучение и совершенствование техники специальных беговых упражнений. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами		32				32	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
передвижения малой подвижности. Совершенствование техники метания снаряда на дальность. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в парах. Комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний							
Раздел. Гимнастика							
Тема: Упражнения для коррекции осанки. Упражнения на релаксацию с постановкой правильного дыхания. Элементы самомассажа.		2				2	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (во 2 семестре)		70		2		72	
Семестр 3							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники метания снаряда на дальность. Обучение и совершенствование техники метания снаряда в цель. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими							Т
		24				24	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
способами передвижения малой подвижности. Общеразвивающие упражнения в движении. Стретчинг. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний							
Раздел. Гимнастика							
Тема: Корректирующие, ассиметричные упражнения. Упражнения на мелкую моторику. Пилатес. Дыхательная гимнастика		4				4	Т
Раздел. Игры							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Совершенствование элементов техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, бадминтон и другие. Подвижные игры малой интенсивности на основе волейбола. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Проведение комплекса ОРУ. Упражнения со скакалкой. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний		24				24	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Гимнастика							
Тема: Подбор комплексов йоги, в соответствии с заболеванием. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии		4				4	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 3 семестре)		56		2		58	
Семестр 4							
Раздел. Игры							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование элементов техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, настольный теннис и другие. Подвижные игры малой интенсивности на основе баскетбола. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Упражнения на равновесие. Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний		24				24	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема: Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Комплексы упражнений йоги. Суставная гимнастика		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Легкая атлетика							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель. Проведение комплекса ОРУ. Стретчинг. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний		24				24	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 4 семестре)		52		2		54	
Семестр 5							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель. Проведение комплекса		16				16	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
ОРУ. Стретчинг. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний							
Раздел. Гимнастика							
Тема: Упражнения для укрепления мышц свода стопы. Упражнения на мелкую моторику. Суставная гимнастика		2				2	
Раздел. Игры							
Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Совершенствование элементов техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, бадминтон и другие. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Проведение комплекса ОРУ. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний		16				16	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 5 семестре)		34		2		36	
Семестр 6							
Раздел. Гимнастика							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
<p>Тема: Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия). Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики. Индивидуальная физическая подготовка, корригирующая и оздоровительная гимнастика по планам, составленным с помощью преподавателя (с учетом технической и физической подготовленности, медицинских показаний)</p>		20				20	
Раздел. Легкая атлетика							
<p>Тема: Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. Совершенствование техники специальных беговых</p>		12				12	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
упражнений. Совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель. Проведение комплекса ОРУ. Стретчинг. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний							
Раздел. Гимнастика							
Тема: Проведение комплексов упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 6 семестре)		34		2		36	
Итого		316		12		328	

Студенты заочной формы обучения выполняют рефераты, защита которых проходит на промежуточной аттестации (зачете). Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, могут посещать спортивные секции института и участвовать в соревнованиях.

Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Раздел. Легкая атлетика. Совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков, метания. Общая физическая подготовка.

Раздел. Волейбол. Совершенствование техники: стоек и перемещений игрока; верхней и нижней передачи и приема мяча; верхней и нижней подачи; нападающего удара и блокирования. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Баскетбол. Совершенствование техники: стоек, остановок и перемещений игрока; ведения баскетбольного мяча; передач мяча различными способами; броска с двух шагов из-под кольца после ведения; штрафных бросков. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и упражнения атлетической гимнастики.

Адаптивные занятия дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Раздел. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега, метания снаряда на дальность и в цель.

Раздел. Игры. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование. Подвижные игры с предметами и без предметов. Коррекционно-развивающие игры. Спортивные игры малой подвижности по упрощенным правилам.

Раздел. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Суставная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Стретчинг. Йога. Пилатес.

5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1 Основная учебная литература

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений)

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

7.2 Дополнительная учебная литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений [Текст]/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: ИЦ Академия, 2003. – 240с.
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
3. Гимнастика [Текст]: учебник для студентов вузов обуч. по спец. 050720 – Физическая культура/ под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5е изд. стереотип. – М.: Академия, 2008. – 445с.
4. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1776-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284>
5. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
6. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-н/Д : Феникс, 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
7. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
8. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
9. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 143 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4895-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ.культуры [Текст] / Л.П. Матвеев- М.: ФиС, 1991- 543с.
11. Мелихов, В.В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах : учебное пособие / В.В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. - 123 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>
12. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2006.- 518 с.

14. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> . Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»

15. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

16. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2003. – 447с.

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2003.- 479с.

Нормативно-правовые акты (URL: <http://base.consultant.ru>)

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Приказ Минспорта РФ от 12.02.2019 N 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

7.3 Периодическая литература

1. «Спортивная жизнь России» (журнал): [Текст] - библиотечный фонд ВИЭПП (архив).
2. «Теория и практика физической культуры» (журнал): [Текст] - библиотечный фонд ВИЭПП (архив).
3. «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/Archive.htm>.
4. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. - URL: <http://sportlib.info/Preess/FKVOT/Archive.htm>.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - URL: [http:// www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.cyberleninka.ru>.
3. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Справочно-правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]. - URL: [http:// www.garant.ru](http://www.garant.ru).
5. Справочно-правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. - URL: <http://base.consultant.ru>.
6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]. – URL: [http:// www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 N КИС-087-2017 OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
7. Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс (обновляется постоянно, договор от 09.01.2019 N 38-К).
8. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).





Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2019).
2. Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс (обновляется постоянно).

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения данной дисциплины требуется спортивная площадка, волейбольная площадка, спортивный зал, тренажерные залы, спортивный инвентарь и оборудование.

**Согласование рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка
(элективная дисциплина)»**

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Заведующий кафедрой физической культуры	Зорина С.В.	
Декан юридического факультета	Ушакинский А.Э.	
Руководитель образовательной программы	Талкина А.А.	

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП №62-п от 07 мая 2019 г.

КОПИЯ