

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный университет»

(ФГАОУ ВПО «ВолГУ»)

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по учебной
работе

23 апреля 2015 г.



С.А. Корольков

РЕКОМЕНДОВАНО
Кафедрой физвоспитания и ОТ
Протокол № 4

20 апреля 2015 г.

Т.Г. Коваленко

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

рабочая программа модуля

Срок действия программы: 2014-2019 уч.г.

Закреплена за кафедрой	Физвоспитания и оздоровительных технологий
Учебный план	для всех реализуемых образовательных программ бакалавриата специалитета
Часов по учебному плану	400
Форма обучения	Очная/очно-заочная/заочная
Общая трудоемкость	Кол-во ЗЕТ 2

Программу составил(и):

Коллектив ППС кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий

Зав. кафедрой Коваленко Т.Г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б-1 Баз.
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Изучение дисциплины "Физическая культура" базируется на курсе "Безопасность жизнедеятельности"
2.1.2	Студент должен знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, уметь творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
2.1.3	Предварительные компетенции, которые должны быть сформированы у студента: ОК-08 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования и для направления подготовки 45.03.02 «Лингвистика»: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)	
ОК-08: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования и для направления подготовки 45.03.02 «Лингвистика»: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	
3.1 Знать:	
Уровень 1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа.
3.2 Уметь:	
Уровень 1	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3.3 Владеть:	
Уровень 1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов ауд. для студентов очного отделения	Часов самостоятельного изучения для студентов в озо, зо	Компетенции	Литература
Раздел 1. Название раздела						
1.1	Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1 курс 1 семестр	2	2/2	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1курс 1семестр	6	6/6	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.3.	Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2 курс 1 семестр	4	4/4	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.4.	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3 курс 1 семестр	2	2/2	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
Модуль 1.	Легкая атлетика	1, 3 и 5 семестры	60	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э 9, Э1, Э11, Э12
Модуль 2.	Строевые упражнения	1, 3 и 5 семестры	50	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э 5, Э1, Э11, Э12
Модуль 3.	Основы техники гимнастических упражнений (средства гимнастики)	1, 3 и 5 семестры	50	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э 5, Э 10, Э1, Э11, Э12
Раздел 2. Название раздела						
1.5.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1 курс 2 семестр	2	2/2	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.6.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1 курс 2 семестр	2	2/2	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.7.	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2 курс 2 семестр	2	2/2	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
1.8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	3 курс 2 семестр	4	4/4	ОК-08	Л.1.5., Л.1.6.
Модуль 1.	Баскетбол	2, 4 и 6 семестры	50	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э1, Э 11, Э12
Модуль 2.	Волейбол	2, 4 и 6 семестры	50	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э2, Э1, Э 11, Э12
Модуль 3.	Легкая атлетика	2, 4 и 6 семестры	68	2/2 часы аудиторные	ОК-08	Э 9, Э 5, Э1, Э 11, Э12

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ					
5.1		Основными формами работы студентов в рамках освоения дисциплины «Физическая культура» являются практические занятия, на которых студенты получают теоретические знания, практические навыки и умения. Предусматривается подготовка рефератов, докладов и тематических презентаций для студентов специального медицинского отделения с индивидуальным заданием, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Студент должен самостоятельно работать с литературой, уметь анализировать, выбирать основные положения источников, имеющие непосредственное отношение к тем или иным вопросам темы, готовить рефераты, тематические презентации. Проведение практических занятий построено на групповой совместной деятельности студентов.			
5.2. Интерактивные формы обучения					
№	<i>Интерактивная форма занятий</i>			<i>Ауд. (а, озз, зо)</i>	<i>Лаб.</i>
1	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и <u>суточных энергетических затрат</u>		-	2 /1/1	-
2	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)		-	2 /1/1	-
3	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия		-	2 /1/1	-
4	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности		-	2 /1/1	-
5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		-	2 /1/1	-
6	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		-	2 /1/1	-
5.3. Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами					

	<p>Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры; • разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации; • разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента; • обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения; • проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства; • организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличения объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде; • реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию. • привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.
--	--

	<p>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</p>
	<p>6.1. Контрольные вопросы и задания</p>

Для студентов специального медицинского отделения с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

I курс I семестр

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Социальные функции физической культуры и спорта. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Внешняя среда, природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность.

7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Краткая характеристика физиологических систем организма: Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

10. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка, Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

11. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения.

13. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.

14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

	<p>I курс II семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. 2. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. 3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. 4. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. 5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. 6. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. 7. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО. 9. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий, профилактика травматизма, самоконтроль. 10. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. 11. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 12. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. 13. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. 14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
	<p>II курс I семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. 3. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. 4. Студенческий спорт. Его организационные особенности. 5. Система студенческих спортивных соревнований 6. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). 7. История Олимпийского движения. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. 8. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. 9. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. 10. Дать характеристику волейбола. 11. Дать характеристику баскетбола. 12. Дать характеристику легкой атлетики. 13. Дать характеристику футбола.

	<p>II курс II семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История физической культуры и спорта. 2. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), влияние данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). 4. Планирование подготовки. 5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. 6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. 7. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта 8. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. 9. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. 10. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. 11. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. 12. Дневник самоконтроля. 13. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 14. Методика оценки нагрузки по показателям ЧСС, ЖЕЛ, ЧД. 15. Оценка физической работоспособности по К.Куперу.
	<p>III курс I семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ППФП - общие положения. Краткая историческая справка. 2. Личная и социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Место ППФП в системе физического воспитания. 5. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. 6. Методика подбора средств ППФП. 7. Организация, формы и средства ППФП в вузе, ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. 8. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. 9. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. 10. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. 11. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. 12. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. 13. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников. 14. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности,

	<p>III курс II семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. 2. Методические основы производственной физической культуры. 3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. 4. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. 5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 6. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. 10. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. 11. Краткая характеристика лечебной физической культуры (ЛФК). 12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с учетом диагноза заболевания. 13. Массаж, виды и приёмы массажа. 14. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы). 15. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
	6.2. Темы письменных работ (рефератов)
	<p>I семестр Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>II семестр Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>III семестр Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>IV семестр Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>V-VI семестры Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного</p>
	6.3. Фонд оценочных средств
	Фонд оценочных средств утверждается в виде отдельного документа и является неотъемлемой частью рабочей программы
	6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

	<p>Формирование навыков самостоятельного, критического мышления обучающихся является одной из приоритетных задач современного образования. Методические указания представляют собой совокупность приемов, правил и требований, которыми необходимо руководствоваться студенту в процессе подготовки к занятию.</p> <p>Семестровые работы для студентов специального медицинского отделения с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья являются одним из видов самостоятельной работы студентов на кафедре физического воспитания и оздоровительных технологий. Назначение этих работ заключается в формировании у студентов научно-методического мировоззрения, развитии творчества, активизации познавательного процесса, углублении общих и специальных знаний. Выполнение семестровой работы требует специальных знаний в области физической культуры и спорта, умения анализировать литературные источники, критически оценивать их, владения различными методами контроля, навыков делать обобщения и выводы.</p> <p>Семестровая работа должна представлять собой законченный научно-методический труд, выполненный на основе всестороннего анализа данных литературы и обобщения результатов собственных наблюдений и знаний.</p> <p>В структурном отношении выпускная семестровая работа экспериментально-исследовательского характера должна состоять из следующих разделов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Введение. - Глава I. Обзор литературы. - Глава II. Методы и организация исследования. - Глава III. Результаты исследования. - Глава IV. Обсуждение результатов исследования. - Выводы. - Практические рекомендации. - Литература. - Приложение. <p>В том случае если семестровая работа носит реферативный характер, то допустимо изменение названия глав II, III и IV, а также их количество.</p> <p>Семестровые работы студенты защищают на специальных открытых заседаниях кафедры. К защите допускаются студенты, семестровые работы которых получили положительную оценку руководителя и официального рецензента.</p>
	6.5. Методика формирования результирующей оценки
	Посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура» - 100% (32 учебно-тренировочных занятия в семестре) и сдача 6 обязательных контрольных нормативов. Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
7.1. Рекомендуемая литература			
7.1.1. Основная литература			
Шифр/	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л.1.1 ББК 75.116. 042я72 З, Б 25.	Бароненко, В. А.	Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : Инфра-М, 2009, 2012. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 ; 978-2-16-003545-1 : 184-69.	Альфа-М : Инфра-М, 2009, 2012
Л.1.2. Шифр: ББК Инвент арный номер: ЭБС «Айбук с»	Вайнер, Э.Н.	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] . – Москва : Флинта : Наука, 2009. – 424 с	Москва : Флинта : Наука, 2009

Л.1.3 Шифр: ББК 74.267я 7 М 52 Инвент арный номер: 000007 49	-		Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и учителей физ. Культуры / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова; ВолГУ ; ВГАФК. - 2003. - 152 с. - ISBN 5-85534-785-0 : 200-00.	Волгоград : [Издательство Волгоградского государственного университета], 2003.
Л.1.4 ББК 75.1я723 -1, Б 26	Барчуков, И. С.		Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для сред. Проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : КноРус, 2011. - 366 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-00846-1 : 338-00.	КноРус, 2011
Л.1.5 ББК 75.1я73- 1, Б 26	Барчуков, И. С.		Физическая культура : учебник для студ. вузов / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 526 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-7744-4 : 473-11.	Академия, 2011
Л.1.6. ББК 75.116.4 2я73, Б 67	Бишаева, А. А.		Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа» / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 300 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-299. - ISBN 978-5-406-01846-0 : 390-00.	КноРус, 2013.
Л.1.7. 75.116.4 2я73, В 44	Виленский, М.Я.		Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. Культура» / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат). - Список лит.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0 : 252-00.	КноРус, 2013
Л.1.8. ББК 75.1я73- 1, Ф 50	-		Физическая культура: [учебник для студ. вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура»] / под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с. : ил. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-02676-2 : 180-00.	КноРус, 2013
Л.1.9. ББК 75.1я73, Х 73	Холодов, Ж. К.		Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 9-е изд., испр. И доп. - М. : Академия, 2011. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование). - ISBN 978-5-7695-8487-9 : 470-58.	Академия, 2011
	Авторы, составители		Заглавие	Издательство, год
Л.2.1 ББК 75.116.6 я73, Ф 50	Шкляренко, А.П.		Физическое воспитание студентов в специальной медицинской группе с заболеваниями органов дыхания : учебно-методические пособия / А. П. Шкляренко [и др.] ; ВолГУ, Фил. В Славянске-на-Кубани Куб. гос. ун-та. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-9669-1045-7 : 29-90.	Изд-во ВолГУ, 2012
Л.2.2 ББК 75.715.8 -4я7, 3-37	Заулошнов, В.А.		Методические рекомендации по подготовке судей и организация судейства в каратэ-до : учеб.-метод. Пособие / В. А. Заулошнов; ВолГУ. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2013. - 108 с. - ISBN 978-5-9669-1142-3 : 41-90.	Изд-во ВолГУ, 2013
Л.2.3. ББК 75.0я73, Ф-50	Григорович, Е.С.		Физическая культура [Электронный ресурс] . - Минск : Выш. Шк., 2011. - 350 с. - ISBN 978-985-06-1979-2.	Выш. Шк., 2011

Л.2.4. Шифр: ББК Инвент арный номер: ЭБС «Айбук с»	Вайнер, Э.Н.		Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] . – Москва : Флинта : Наука, 2009. – 424 с	Москва : Флинта : Наука, 2009
Л.2.5. Шифр: ББК 74.200. 55 С 14 Инвент арный номер: 2013- 0018	Садовников, Е. С.		Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания [Электронный ресурс] – 2013. – 142 с. – ISBN 978-5-9669-1188-1 : 176-46.	ВолГУ. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2013
Л.2.6 Шифр: ББК 75.715. 8-4я7 3- 37 Инвент арный номер: 2013- 0010	Заулошнов, В.А.		Методические рекомендации по подготовке судей и организация судейства в каратэ-до [Электронный ресурс] – 2013.- 108 с.- ISBN 978-5-9669-1142-3 : 41-90.	Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2013
Л.2.7. Шифр: ББК 75.0я73 К 56 Инвент арный номер: 000003 80-ЭБ ВолГУ	Коваленко, Т.Г.		Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие – 1999. -84 с. –ISBN 5-85534-277-8 : 18-00.	Волгоград: [Издательство Волгоградского государственного университета], 1999
Л.2.8. Шифр: ББК 75.116я 73+51.1 (2)08я7 3 К 56 Инвент арный номер: 000005 85	Коваленко, Т.Г.		Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Г. Коваленко, Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова ;. – 92 с. – ISBN 5-85534-526-2 : 16-94.	ВолГУ. – Волгоград : [Издательство Волгоградского государственного университета], 2002
Л.2.9. Шифр: ББК 75.15я7 3 К 56 Инвент арный номер: 000002 39-ЭБ ВолГУ	Коваленко, Т.Г.		Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. - 2001. – 86 с. – ISBN 5-85534-425-8 : 18-20.	ВолГУ. – Волгоград : [Издательство Волгоградского государственного университета], 2001

Л.2.10 Шифр: ББК 74.267я 7 М 52 Инвент арный номер: 000007 49	-		Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и учителей физ. Культуры / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова; ВолГУ ; ВГАФК. - 2003. – 152 с. – ISBN 5-85534-785-0 : 200-00.	Волгоград : [Издательство Волгоградского государственного университета], 2003.
Л.2.11. ББК 75.116я7 3, Р 53	Рипа, М.Д.		Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учеб. пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М. : КноРус, 2011. – 370 с. – Сп. Лит.: с. 367-370. – ISBN 978-5-406-00231-5: 320-00.	КноРус, 2011

7.2. Электронные образовательные ресурсы

Э1	http://www.basket.ru/ (сайт Федерации баскетбола России)
Э2	http://www.volley.ru/ (сайт Федерации волейбола России)
Э3	http://www.afkonline.ru/biblio.html/ (ежеквартальный журнал Адаптивная физическая
Э4	http://www.russwimming.ru/ (сайт Федерации плавания России)
Э5	http://www.teoriya.ru/journal/ (Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (издается с 1925 г.)
Э6	http://kzg.narod.ru/ (журнал Культура здоровой жизни)
Э7	http://www.fismag.ru/ (журнал Физкультура и спорт)
Э8	http://www.rusfootball.info/ (сайт футбола России)
Э9	http://www.rusathletics.com/ (сайт Федерации легкой атлетики России)
Э10	Научная электронная библиотека: http://elibrary.ru
Э11	http://lib.sportedu.ru (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
Э12	http://www.iglib.ru (Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны
Э14	http://www.volsu.ru/ (Система дистанционного сопровождения учебного процесса по физической культуре ВолГУ)

7.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем

7.3.1	
7.3.2	
7.3.3	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1	-	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) –41,8 х 24,35 х 10,00 м - спортивный зал (корпус К) – (с инвентарным обеспечением) – 24,98 х 11,82 х 6,70 м - спортивный зал 1-01 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м - спортивный зал 1-02 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м - спортивный зал 1-03 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м - спортивный зал 1-04 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м - спортивный зал 1-05 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м - спортивный зал 1-06 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
8.2	-	<ul style="list-style-type: none"> - легкоатлетическое ядро: беговая дорожка- 375 х 5 м (асфальт.); поле футбольное – 82 х 58 х м - площадка с ограждением – 40 х 36 м - площадка баскетбольная (с инвентарным обеспечением) – 32 х 16 м

8.3.		<ul style="list-style-type: none"> - беговые дорожки «Торнео»; - скамьи для пресса; - универсальные многофункциональные тренажеры «Parabodi»; - скамьи для жима лежа под углом; - шведские стенки; - стойки для приседаний; - тренажеры для пресса и подтягивания «PARABODY»; - эллиптические тренажеры «Kettler»; - велоэргометры «Housefit»; - универсальные многофункциональные тренажеры «Silvergym»; - гребные тренажеры Gwing «Торнео»; - рамки для приседаний; - тренажеры для пресса и подтягивания; - эллиптические тренажеры «Kettler»; - универсальные тренажеры для жима ногами «Total traner»; - гребные тренажеры Gwing «Торнео»; - брусья для отжиманий; - скамьи для жима лежа (горизонтальные); - тренажеры для предплечий; скамьи для жима лежа с отрицательным углом наклона; - скамьи «Skotta»; - Vakk тренажеры; - стойки для приседаний; - станки для тяги сидя; - гелевые мячи; - степ-доски; - гимнастические скакалки; - гантели для занятий фитнесом и оздоровительной аэробикой.
------	--	---