

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	21.03.02_2022_222-ЗФ.plx 21.03.02 Землеустройство и кадастры Земельный кадастр		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	2		
самостоятельная работа	65,8		
часов на контроль	3,85		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Практические	2	2	2	2
Консультации (для студента)	0,2	0,2	0,2	0,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2,35	2,35	2,35	2,35
Сам. работа	65,8	65,8	65,8	65,8
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

доцент, Ермаков Н.А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 978)

составлена на основании учебного плана:

21.03.02 Землеустройство и кадастры

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.06.2022 протокол № 10

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11 апреля 2024 г. № 8
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	<i>Цели:</i> 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.
1.2	<i>Задачи:</i> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:
2.2.1	Человек, общество, культура
2.2.2	Здоровьесбережение

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценнойсоциальной и профессиональной деятельности
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценнойсоциальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормыздорового образа жизни
Знать: практические основы здорового образа жизни. Уметь: применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов. Владеть: навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов.
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий сучетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Знать: практические основы элективных курсов по физической культуре и спорту. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностямифизической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура испорт в профессиональнойдеятельности						

1.1	Значение гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр педагогической деятельности. /Пр/	3	1	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2	0	
	Раздел 2. Основные упражнения физической культуры и спорта в профессиональной						
2.1	Основные упражнения гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных и	3	1	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2	0	Тестирование
	Раздел 3. Углубленное изучение основных упражнений физической культуры и спорта						

3.1	<p>Гимнастика:</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Прикладно-гимнастические упражнения:</p> <p>передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой; опорный прыжок через гимнастического «козла» — с небольшого разбега толчком гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из виса стоя присев толчком двумя ногами</p>	3	22	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	0	
-----	--	---	----	---------------------	---------------------	---	--

	перемах согнув ноги в вис согнувшисьсзади, опускание назад в вис стоя иобратное движение через вис сзадисогнувшись со сходом «впередноги». /Ср/						
3.2	<p>Лёгкая атлетика: Оздоровительное, прикладное иоборонное значение легкой атлетики.Одежда, обувь, инвентарь и местозанятий. Классификация видов легкойатлетики. Правила соревнований.Ходьба, бег, прыжки, метаниямногоборья. Основы техникилегкоатлетических упражнений. Ходьбав равномерном, быстром и переменномтемпе. Бег. Отталкивание как основнаяфаза бега; осанка и работа рук во времябега, вынос бедра, постановка стопы.Техника бега на короткие дистанции.Выполнение команд «На старт»,«Внимание», «Марш». Стартовыйразбег, бег по дистанции, финиш.Техника бега на средние и длинныедистанции. Начало бега, бег подистанции, финиширование. Кросс.Особенности бега по пересеченнойместности. Эстафетный бег. Прыжки вдлину. С места, с разбега. Техникапрыжка: разбег, отталкивание, полет,приземление. Основы техники метаний.Фазы: исходное положение, созданиепредварительной скорости движенияметателя со снарядом, обгон снаряда.Финальное усилие и выпуск снаряда,сохранение равновесия. Средстваспециальной физической подготовки:специальные беговые упражнения (бегсеменящий, с высоким подниманиембедра, с захлестыванием голени назад,бег прыжками, много скоки).Специальные прыжковые упражнения(прыжки с места, двойные, тройные,пятерные и т. д., различные прыжки полестничной клетке). Индивидуальнаяподготовка и участие в соревнованиях. Бег: с высоким подниманием бедра,прыжками и ускорением, сизменяющимся направлением движения(«змейкой», «по кругу», «спинойвперед»), из разных исходныхположений и с разным положением рук;высокий и низкий старт с последующимстартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, на двух, споворотами вправо и влево), спродвижением вперед и назад, левым иправым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание нагорку матов; в высоту с прямого разбегаи способом «перешагивание»; в длину сразбега, согнув ноги.</p>	3	16	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2	0	

3.3	<p>Зимние виды спорта: Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, местазанятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила</p>	3	16	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2	0	
3.4	<p>Спортивные игры: Спортивные игры как средствосовершенствования общей физическойподготовки, повышениеэмоциональности учебно-тренировочных занятий, активногоотдыха. Особенности регулированияфизической нагрузки при занятияхспортивными играми. Особенностиличной гигиены, одежды и обуви. Местазанятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведениесоревнований. Футбол. Удар внутренней сторонойстопы («щечкой») по неподвижномумячу с места, с одного-двух шагов; помячу, катящемуся навстречу и послеведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешнейчастью подъема (по прямой, по дуге, состановками по сигналу, междустойками и обводка стоек); остановкакатящегося мяча внутренней частьюстопы; подвижные игры типа «Точнаяпередача». Баскетбол. Броски мяча двумя рукаμισстоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения иостановки; ловля мяча на месте и вдвижении (высоко летящего, низколетящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, отплеча); специальные передвижения безмяча – стойка баскетболиста; в стойкеигрока, приставными шагами правым или левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок сдвух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». Волейбол. Подводящие упражнения дляобучения нижней прямой и боковойподачам: нижняя прямая и боковаяподачи; передача сверху двумя рукаμισперед вверх; прием мяча снизу двумяруками вперед; отбивание мяча черезсетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения— подбрасывание мяча на нужнуювысоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственнымподбрасыванием на месте посленебольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в</p>	3	5,8	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2	0	

3.5	<p>Подвижные игры: Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и мало подвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию.</p> <p>Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадок. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не уроним мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата замедом», «Увертывайся от мяча», «Гоним мяч по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).</p> <p>На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Непопади в болото», «Пинг-вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызовное горов», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». /Ср/</p>	3	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	

	Раздел 5. Промежуточная аттестация(зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7		0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.УК-7ИД-2.УК-7		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня(выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)
19. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
20. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
21. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
22. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
23. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
24. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
25. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
26. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
27. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
28. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
29. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
30. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.

9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Тесты физической подготовленности
Собеседование по контрольным вопросам
Создание презентаций
Написание рефератов

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколов А.И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75608.html
Л1.2	Татарова С.Ю., Татаров В.Б.	Физическая культура как один из	Москва: Научный консультант, 2017	http://www.iprbookshop.ru/75150.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.	История физической культуры и	Москва: Издательство «Спорт», 2017	http://www.iprbookshop.ru/79433.html
Л2.2	Каткова А.М., Храмов А.И.	Физическая культура и спорт: учебно-наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	http://www.iprbookshop.ru/79030.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

проблемная лекция

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студент может быть освобожден от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п. Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт - 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй - оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке