

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
*НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)*

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование  
*шифр наименование направления подготовки (специальности)*

Направленность (профиль/ специализация) программы  
Начальное образование  
*наименование направленности (профиля) подготовки (специализации)*

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Факультет физической культуры и спортивного мастерства  
Кафедра спортивного совершенствования  
Курс I

Магнитогорск  
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль – начальное образование), утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015 № 1426.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2

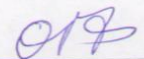
Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства « 22 » сентября 2017 г., протокол № 1

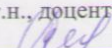
Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой педагогики

 /Г.Ф. Орехова/

Рабочая программа составлена:

к.ист.н., доцент  
 О.А. Голубева

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/



## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования форм, методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в базовую часть блока 1 образовательной программы.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки и сдаче государственного экзамена.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-8- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>– основы физической культуры и здорового образа жизни,</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правила и способы планирования занятий по физической культуре и спорту с целью укрепления и сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li></ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать приобретенные знания, умения в области физической культуры и спорте в профессиональной деятельности;</li><li>– составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li><li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li></ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"><li>– системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств ;</li><li>– навыками повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных возможностей;</li><li>– навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li><li>– навыками планирования самостоятельных занятий по физической</li></ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	культуре и спорту для профилактики профессиональных заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_ зачетных единиц \_328\_ акад. часов, в том числе:

- контактная работа – \_4,1\_ акад. часов:
  - аудиторная – \_\_\_4\_ акад. часов;
  - внеаудиторная – \_\_\_0,1\_ акад. часов
- самостоятельная работа – \_\_320\_\_ акад. часов;
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>1. Раздел. Физическая культура в системе профессиональной подготовки</b>	I							
1.1 Физическая культура как социальный феномен Причины возникновения физического воспитания в обществе. Физическая культура: основные понятия, компоненты и формы. Средства физической культуры	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме	ОК-8 – зув
1.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания . Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.	I			2/2И	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> <li>– выполнение практического задания;</li> </ul>		
1.3. Методико-педагогические основы физической подготовки Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме	ОК-8 – зув
1.4. Особенности организации физической культуры среди молодежи Возрастные и анатомофизиологические особенности молодежи. Организация занятий в учебных заведениях и период трудовой деятельности. Организация самостоятельных занятий по физической культуре. Основы самоконтроля	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме, заполнение дневника самоконтроля	ОК-8 – зув
<b>Итого по разделу</b>	I			2/2И	80		<b>Тест по разделу</b>	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции	
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия					
<b>2. Раздел. Физическая культура и профессия</b>	I							ОК-8 зуб	–
2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Назначение, задачи, содержание ППФП. Методические основы ППФП	I				25	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме;	ОК-8 зуб	–
2.2. Производственная физическая культура Цель, задач, методические основы производственной физической культуры. Формы производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной физической культуры с учетом профессии. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	I			2/2И	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>– работа с электронными библиотеками;</li> <li>– составление комплексов упражнений ППФК</li> <li>– выполнение контрольной работы</li> </ul>	Ответы на вопросы к теме, Выполнение комплексов ППФК Контрольная работа	ОК-8 зуб	–
2.3. Развитие физических качеств для профес-	I				30	– изучение материала курса;	Ответы на вопросы к теме,	ОК-8	–



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
сиональной деятельности. Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Координационные способности и основы методики их воспитания.						<ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>- выполнение практического задания;</li> </ul>	практическое задание	зув
<b>Итого по разделу</b>	I			2/2И	80	-	<b>Тест по разделу</b>	ОК-8 – зув
<b>3. Раздел. Современные оздоровительные технологии</b>	I							ОК-8 – зув
3.1. Фитнес-аэробика	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>- составление комплекса упражнения;</li> </ul>	Выполнение комплекса упражнений	ОК-8 – зув
3.2. Атлетическая гимнастика	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации</li> </ul>	Выполнение комплекса упражнений	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						<p>ции по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>-составление комплекса упражнения;</li> </ul>		
3.3. Скандинавская ходьба	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>-работа с электронными библиотеками;</li> <li>-составление комплекса упражнения;</li> </ul>	Выполнение комплекса упражнений	ОК-8 зув –
3.4. Акваэробика	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>-работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Выполнение комплекса упражнений	ОК-8 зув –

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						ми; -составление комплекса упражнения;		
3.5.Основы самомассажа	I				20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками; -составление комплекса упражнения;	Выполнение упражнений по самомассажу	ОК-8 зуб –
<b>Итого по разделу</b>	I				100		<b>Тест по разделу</b>	ОК-8 зуб –
<b>4. Раздел. Спорт и профессиональная деятельность</b>	I							ОК-8 зуб –
4.1. Характеристика спорта. Основные понятия, классификация, социальные функции. Спортивная деятельность и профессия	I				20	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками;	Ответы на вопросы	ОК-8 зуб –

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции	
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия					
4.2. Игровые виды спорта Баскетбол, волейбол, настольный теннис	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> <li>- составление комплекса упражнения;</li> </ul>	Выполнение упражнений на совершенствование техники и тактики спортивной игры	ОК-8 зуб	–
4.3. Комплекс ГТО - основа общефизической подготовки человека	I				20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;</li> <li>- работа с электронными библиотеками;</li> </ul>	Ответы на вопросы	ОК-8 зуб	–
<b>Итого по разделу</b>					60		<b>Тест по разделу</b>		
<b>Всего по курсу</b>				4/4И	320				
<b>ИТОГО по дисциплине</b>				4/4И	320		<b>Зачет</b>		



## **5 Образовательные и информационные технологии**

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий контрольных работ.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### **Вопросы к зачету**

1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.
2. Перечислить средства физической культуры.
3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.
4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
5. Назвать методические принципы физического воспитания.
6. Перечислить методы физического воспитания.
7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Цель и задачи производственной физической культуры.
10. Формы производственной физической культуры.
11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.
12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.
13. Определение силы и способы ее воспитания.
14. Определение гибкости и способы ее воспитания.
15. Определение выносливости и способы ее воспитания.
16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.
17. Определение быстроты и способы ее воспитания.
18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.
19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.
20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-8 -готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– основы физической культуры и здорового образа жизни,</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования занятий по физической культуре и спорту с целью укрепления и сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.</li> <li>2. Перечислить средства физической культуры.</li> <li>3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.</li> <li>4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.</li> <li>5. Назвать методические принципы физического воспитания.</li> <li>6. Перечислить методы физического воспитания.</li> <li>7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>9. Цель и задачи производственной физической культуры.</li> <li>10. Формы производственной физической культуры.</li> <li>11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.</li> <li>12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>13. Определение силы и способы ее воспитания.</li> <li>14. Определение гибкости и способы ее воспитания.</li> <li>15. Определение выносливости и способы ее воспитания.</li> <li>16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.</li> <li>17. Определение быстроты и способы ее воспитания.</li> <li>18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.</li> <li>20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям</li> </ol>
Уметь	– использовать приобретенные знания, умения в области физической культуре и	1. определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности, предложить варианты повышения этого уровня. записать по пиктограммам комплекс утренней гимнастики, составить кроссворд по терминам раздела, заполнить дневник само-



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>спорте в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>	<p>контроля: параметры физического развития, показатели общей физической работоспособности и функциональной подготовленности</p> <p>2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.</p>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств ;</li> <li>– навыками повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>– навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– навыками планирования самостоятельных занятий по физической культуре и спорту для профилактики профессиональных заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.</li> </ul>	<p>1. навыками составления и выполнения комплекса производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений.</p> <p>В дневнике самоконтроля отразить с помощью контрольных тестов динамику развития физических качеств.</p>

## **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 06.10.2019).

### **б) Дополнительная литература:**

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 06.10.2019)

3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445290> (дата обращения: 06.10.2019).

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалиста / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 06.10.2019).

5. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 06.10.2019).

6. Голубева О.А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Голубева, В.В. Алонцев.; ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,29 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 1 электрон. опт. диск (CDR). (рег.номер 0321602721)

Журналы по физкультуре и спорту (режим доступа [https://e.lanbook.com/journals/4775#fizkultura i sport header](https://e.lanbook.com/journals/4775#fizkultura_i_sport_header))

– Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура (журнал Национального исследовательского Южно-Уральского государственного университета)

– Культура физическая и здоровье (журнал Воронежского государственного педагогического университета)

– Наука и спорт: современные тенденции (журнал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма)

– Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения (журнал Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета)

– Физическая культура, спорт - наука и практика (журнал Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма)

– Физическое воспитание и спортивная тренировка (журнал Волгоградской государственной академии физической культуры)

– Теория и практика физической культуры. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

#### **в) Методические указания:**

1. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие. / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с

2. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

3. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.

4. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора (лицензии)	Срок действия лицензии
Windows Professional 8 RU-OLPNLAE	63533738 –	Дата покупки – 14.05.2014, срок действия - бессрочно
Microsoft Office Professional Plus 2013	63533553	Дата покупки 14.05.2014, срок действия-бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный	лицензии 1AF2-000451-5712AA16,.	Дата покупки – 21.03.2018, срок действия- 2 года

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасли «образование, наука» – URL: <http://education.polpred.com/>.

2. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) – URL: <https://elibrary.ru/project.risc.asp>

3. Поисковая система Академия Google (Google Scholar) – URL: <https://scholar.google.ru/>.

4. Информационная система – Единое окно доступа к информационным ресурсам. URL: <http://window.edu.ru/>.

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
--------------------------	---------------------

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Центр дистанционных образовательных технологий)</p>	<p>Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета  Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620  Документкамера Aver Media Aver VisionU15,  Графический планшетWacom Intuos PTH-851  Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769  Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS  Видеокамера купольная PraxisPP-2010L 4-9  Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B  Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор)  Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867  Комплект для передачи сигнала  Пульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400  Усилитель мощности звуковой волны BOSE  Компьютер персональный для диспетчера  МФУ Canon  Стереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera)  Видеорегистратор с жестким диском  Коммутатор доступаQtechQSW-2800-28TAC</p>