

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета  
Протокол № 11 от «26» мая 2022 г.

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«Здоровьесберегающий модуль»**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки: «Иностранный (английский) язык и Русский язык как иностранный», «Иностранный (английский) язык и Иностранный (немецкий/французский/испанский) язык», «Иностранный (английский) язык и Иностранный (китайский) язык», «Иностранный (английский) язык и Начальное образование», «История и Обществознание», «История и Право», «Русский язык и Литература», «Обществознание и Основы религиозных культур и светской этики», «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», «Биология и Химия», «География и Биология», «Информатика и Технология», «Математика и Информатика», «Математика и Физика», «Математика и Экономика», «Технология и Экономика»

Форма обучения – очная

Трудоемкость модуля – 8 з.е.

г. Нижний Новгород

2022 год

Программа модуля «Здоровьесберегающий модуль» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 125;
2. Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н;
3. Учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки: «Иностранный (английский) язык и Русский язык как иностранный», «Иностранный (английский) язык и Иностранный (немецкий/французский/испанский) язык», «Иностранный (английский) язык и Иностранный (китайский) язык», «Иностранный (английский) язык и Начальное образование», «История и Обществознание», «История и Право», «Русский язык и Литература», «Обществознание и Основы религиозных культур и светской этики», «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», «Биология и Химия», «География и Биология», «Информатика и Технология», «Математика и Информатика», «Математика и Физика», «Математика и Экономика», «Технология и Экономика», утв. Ученым советом НГПУ им. К. Минина от 26.05.2022 г., протокол № 11;
4. Методических рекомендаций по подготовке педагогических кадров по программам бакалавриата на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро высшего педагогического образования»), одобренные на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 25 ноября 2021 г.

Авторы:

<b><i>ФИО, должность</i></b>	<b><i>кафедра</i></b>
<b>Агеева Елена Львовна, к.б.н., доцент</b>	<b>физиологии и безопасности жизнедеятельности человека</b>
<b>Картавых Марина Анатольевна, д.п.н., доцент</b>	<b>физиологии и безопасности жизнедеятельности человека</b>
<b>Кутепов Максим Михайлович, к.п.н., доцент</b>	<b>физического воспитания и спорта</b>
<b>Гордеева Ирина Александровна</b>	<b>физиологии и безопасности жизнедеятельности человека</b>
<b>Седов Иван Александрович</b>	<b>физического воспитания и спорта</b>

Одобрена на заседании кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека  
(протокол № 7 от 14.02.2022)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Назначение модуля.....	4
2. Характеристика модуля.....	4
3. Структура модуля.....	9
4. Методические указания для обучающихся по освоению модуля.....	11
5. Программы дисциплин модуля.....	12
5.1. Программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».....	12
5.2. Программа дисциплины «Основы медицинских знаний».....	17
5.3. Программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».....	23
5.4. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт».....	28
5.5. Программа дисциплины «Общая физическая подготовка».....	34
5.6. Программа дисциплины «Атлетическая гимнастика».....	39
5.7. Программа дисциплины «Оздоровительная аэробика».....	44
5.8. Программа дисциплины «Спортивные игры».....	50
5.9. Программа дисциплины Легкая атлетика.....	55
6. Программа практики.....	не предусмотрена
7. Программа итоговой аттестации по модулю .....	61

## 1. НАЗНАЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Здоровьесберегающий модуль предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки. При проектировании программы здоровьесберегающего модуля были применены системно-деятельностный, культурологический, технологический подходы.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

### 2.1. Образовательные цели и задачи

Модуль ставит своей **целью**: создать условия для формирования комплексной интегральной системы знаний об анатомо-физиологических особенностях развития детей, функциях и процессах, протекающих в организме при физической активности, подготовить студентов к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- обеспечить условия для анализа особенностей строения и функции основных органов и систем человека, их нервной регуляции и кровоснабжения, сформировать понимание взаимосвязи между строением и функцией органов, влияние на них физической активности;
- создать условия для формирования умений использовать антропометрические, физиологические и психофизиологические методы диагностики развития ребенка, выявлять основные адаптационные возможности организма спортсмена к физической работе;
- проектировать среду для развития у обучающихся умений выстраивания логики образовательного процесса с использованием современных здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных показателей здоровья учащихся, их возрастных и физиологических особенностей и уровнях физической активности;
- способствовать формированию культурной личности безопасного типа поведения, культуры здорового образа жизни, овладению коммуникативной культурой педагога;
- формировать готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся и использованию приемов оказания первой помощи при неотложных состояниях.

## 2.2. Формируемые компетенции и образовательные результаты (ОР) выпускника

### 2.2.1. Формируемые компетенции

В результате освоения модуля «Здоровьесберегающего модуля» должны быть сформированы следующие компетенции:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в

		организации деятельности ученических органов самоуправления.
--	--	--

Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения, сформулированные на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»:

ОТФ	ТФ	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
<b>Тип задач профессиональной деятельности: сопровождения</b>			
ОТФ А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего	ТФ А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение	ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

### 2.2.2. Образовательные результаты

Код ОР	Содержание образовательных результатов	ИДК	Методы обучения	Средства оценивания образовательных результатов
ОР-1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1 ПК-7.2	-объяснительно-иллюстративный метод; -репродуктивный метод; -метод проблемного изложения; -частично-поисковый (эвристический, метод)	Тест Отчет по практической работе учебная презентация Кейсовое задание

	учебно-воспитательном процессе			
ОР-2	Демонстрирует способность в процессе педагогической деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	УК-8.1. УК-8.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ПК-7.1	-объяснительно-иллюстративный метод; -репродуктивный метод; -метод проблемного изложения; -частично-поисковый (эвристический, метод)	Кейс-задачи, контекстные задачи, отчеты практических работ, эссе, тест, кластер, творческое задание

### 2. 3. Руководитель и преподаватели модуля

*Руководитель:* Агеева Елена Львовна, к.б.н., доцент кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека

*Преподаватели:* Картавых Марина Анатольевна, д.п.н., доцент, декан факультета естественных и математических наук

Гордеева Ирина Александровна, к.б.н., доцент кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека

Кутепов Максим Михайлович, к.п.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Седов Иван Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

#### **2.4. Статус образовательного модуля**

Модуль является стартовым, компетенции начинают формироваться в начале его изучения.

#### **2.5. Трудоемкость модуля**

<b>Трудоемкость модуля</b>	<b>Час./з.е.</b>
Всего	616 / 8
в т.ч. контактная работа с преподавателем	508 / 5
в т.ч. самостоятельная работа	108 / 3
практика	-
Экзамен по модулю	-



### 3. СТРУКТУРА МОДУЛЯ

#### «Здоровьесберегающий модуль»

Код	Дисциплина	Трудоемкость (час.)					Трудоем- кость (з.е.)	Порядок изучения	Образователь- ные результаты (код ОР)
		Всего	Контактная работа		Самостоя- тельная работа	Формы контрол я			
			Аудиторная работа (в т.ч. практическая подготовка)	Контактн ая СР (в т.ч. в ЭИОС)					
1. ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ									
К.М. 03.01	Возрастная анатомия, физиологи и культура здоровья	72	28	12	32	зачет	2	1 семестр	ОР-1
К.М. 03.02	Основы медицинских знаний	72	24	12	36	зачет	2	1 семестр	ОР-2
К.М. 03.03	Безопасность жизнедеятельности	72	24	12	36	зачет	2	3 семестр	ОР-2
К.М. 03.04	Физическая культура и спорт	72	70	-	2	зачет	2	1 семестр	ОР-1
2. ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ (ВЫБРАТЬ 1 ИЗ 5)									
К.М. 03.Д В.01. 01	Общая физическая подготовка	328	326	-	2	зачет		2,3,4,5,6 семестры	ОР-1
К.М. 03.Д В.01. 02	Атлетическая гимнастика	328	326	-	2	зачет		2,3,4,5,6 семестры	ОР-1
К.М. 03.Д В.01.	Оздоровительная аэробика	328	326	-	2	зачет		2,3,4,5,6 семестры	ОР-1

03									
К.М. 03.Д В.01. 04	Спортивные игры	328	326	-	2	зачет		2,3,4,5,6 семестры	ОР-1
К.М. 03.Д В.01. 05	Легкая атлетика	328	326	-	2	зачет		2,3,4,5,6 семестры	ОР-1
3. ПРАКТИКА									
	Не предусмотрена								
4. ЭКЗАМЕН ПО МОДУЛЮ									
	ЭКЗАМЕН								

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ**

Освоение дисциплин модуля закладывает базу для будущей профессиональной деятельности в сфере педагогического образования. Оно должно начинаться с внимательного ознакомления с рабочей программой дисциплины, обязательными компонентами которой являются: перечень тем, подлежащих усвоению; задания для самостоятельной работы; образовательные результаты дисциплины; рейтинг-план по дисциплине; списки учебных пособий и рекомендуемой литературы; список контрольных вопросов.

При изучении дисциплин данного модуля необходимо последовательно переходить от дисциплины к дисциплине, от темы к теме, следуя внутренней логике, заложенной в программе дисциплины и модуля. Только так можно достичь полного понимания материала, хорошей ориентации в специальной литературе, формирования собственной точки зрения и умений практического характера. Для более глубокого и эффективного освоения дисциплин рекомендуется предварительная подготовка к занятиям.

С самого начала освоения дисциплины полезно начать формировать портфолио как собрание необходимых учебных материалов, проверочных заданий, публикаций, дающих представление о продвижении обучающегося в освоении дисциплины для разработки и защиты проекта и для последующей профессиональной деятельности. В портфолио можно выделить следующие разделы, что позволит обучающимся систематизировать изученный материал и в конечном итоге оценить свою подготовку:

- анкета, автобиография – содержит краткую информацию об обучающихся, о цели и задачах изучения дисциплины;
- копилка – содержит дополнительные материалы и информацию, собранную обучающимся в процессе изучения дисциплины (статьи, материалы периодических изданий, информационные материалы, и т.д.), то есть, то, что связано с тематикой портфолио и не является продуктом деятельности автора портфолио;
- рабочие материалы – содержат информацию, которая была использована автором в процессе подготовки и выполнения тех или иных заданий: графические материалы (таблицы, графики, схемы), тексты сообщений, презентаций и докладов; творческие работы; выполненные самостоятельные и контрольные работы; материалы по проектной деятельности и т.д.;
- достижения – содержит работы, которые, по мнению автора, демонстрируют его прогресс в освоении дисциплины (наиболее удачные выполненные задания, проверочные работы и тесты, отзывы преподавателя и сокурсников о какой-либо выполненной работе, сертификаты и пр.). Обязательным требованием является наличие рефлексивного комментария к каждому материалу этого раздела, в котором обучающийся поясняет, почему он считает данную работу своим достижением.

Критерии оценивания портфолио определяются преподавателем совместно с обучающимися, но могут быть предложены самим преподавателем.

Групповая форма работы обучающихся соответствует основным принципам социально-психологической работы в команде, в которой назначается руководитель группы. Главное требование к работе в группе – уважение к другим участникам, «правило поднятой руки» – слово предоставляется модератором, а не берется спонтанно, с тем, чтобы дать возможность высказаться всем участникам группы. Преподаватель, как

правило, выступает в роли модератора. По результатам групповой работы составляется презентация для обсуждения на семинарском или практическом занятии.

Для подготовки к изучению дисциплины используются составленные в УМК учебно-тематический план, тематика практических работ и темы для самостоятельной работы обучающихся.

## **5. ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ**

### **5.1. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

##### **1. Пояснительная записка**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки. Студенты, изучающие данную дисциплину, знакомятся с анатомическими и физиологическими особенностями организма человека, с возрастной периодизацией и онтогенетическими изменениями в развитии ребенка в разные возрастные периоды. Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» актуализирует и детализирует вопросы строения и физиологии человека на всех уровнях его организации: клеточном, тканевом, органном, системном и, конечно, организменном. По мере изучения курса раскрываются также особенности функционирования систем органов на этапах их критического роста и развития. Данные знания необходимы для обеспечения безопасной образовательной среды с использованием здоровьесберегающих технологий. В процессе изучения курса студенты овладевают специальной профессиональной терминологией, отражающей интегральные знания из области анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков.

##### **2. Место в структуре модуля**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

##### **3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины* - создать условия для формирования у студентов комплексной интегральной системы знаний о закономерностях развития детей в условиях онтогенеза, о возрастных особенностях детского, подросткового и юношеского организма, о закономерностях, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья детей, поддержания высокой работоспособности школьников при различных видах учебной и трудовой деятельности.

*Задачи дисциплины:*

- обеспечить условия для анализа возрастных закономерностей становления и изменения анатомо-функциональных особенностей клеток, тканей, органов, систем органов.
- создать условия для формирования умений использовать антропометрические, физиологические и психофизиологические методы диагностики развития ребенка.

-проектировать среду для развития у обучающихся умений выстраивания логики образовательного процесса с использованием современных здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных показателей здоровья учащихся, их возрастных и физиологических особенностей.

#### 4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР-1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР-1	Обеспечивает условия поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1 ПК-7.2	Тест Отчет по практической работе Кейсовое задание

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самосто ятельная работа	Всего часов по дисци плине	
	Аудиторная работа		Контакт ная СР (в т.ч. в ЭИОС)			
	Лек ции	ла б/р				Пр /р
<b>Раздел 1. Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>10</b>
Тема 1.1 Онтогенез. Возрастная периодизация. Закономерности роста и развития, понятие акселерации и ретардации	2	2			2	6
Тема 1.2 Уровни организации человека. Строение клетки. Ткани человека.		2			2	4
<b>Раздел 2. Возрастные особенности систем органов</b>	<b>6</b>	<b>16</b>			<b>40</b>	<b>62</b>
Тема 2.1. Возрастные особенности	2		2		4	8

анатомии и физиологии нервной системы						
Тема 2.2. Возрастные особенности анатомии и физиологии эндокринной системы	2		2		4	8
Тема 2.3. Возрастные особенности ВНД и сенсорных систем		1			5	6
Тема 2.4. Возрастные особенности половой системы.			2		4	6
Тема 2.5. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата		2			4	6
Тема 2.6. Возрастные особенности крови		1			4	5
Тема 2.7. Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2	2			7	11
Тема 2.8. Возрастные особенности пищеварительной системы			2		4	6
Тема 2.9. Возрастные особенности выделительной системы и кожи.			2		4	6
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>44</b>	<b>72</b>

## 5.2. Методы обучения

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР. _1	Выполнение лабораторных работ	Лабораторная работа	3-5	5	15	25
		Прохождение теста в ЭОС	Тест	1-2	9	9	18
		Решение кейса	Кейс-задание	3-5	1	3	5
		Выполнение практических работ	Практическая работа	3-5	5	15	25
		Работа над проектом	Проект	8-17	1	8	17
		Прохождение итогового	Итоговый	5-10	1	5	10

		тестирования	тест				
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

1. Щанкин, А.А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 58 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4853-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362774>

2. Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология : практикум / Н.А. Красноперова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2016. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-4263-0459-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470051>

3. Щанкин, А.А. Дополнительный практикум по возрастной анатомии и физиологии человека : пособие / А.А. Щанкин, В.Г. Малышев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 129 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4852-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362771>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 56 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 53 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274532>.

2. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста : учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 72 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274531>.

3. Ложкина, Н.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Н.И. Ложкина, Т.М. Любошенко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - Ч. 2. - 272 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682>.

4. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683>.

5. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 400 с. : ил., табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01629-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604>.

### *7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств». - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 136 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-463-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730>

2. Фонд оценочных средств текущего контроля/промежуточной аттестации по модулю структурной и функциональной организации биологических объектов : учебное пособие / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Академия биологии и биотехнологии им. Д.И. Ивановского. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. - 684 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-1614-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445255>

3. Рабочая тетрадь по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека»: дидактическое пособие / [Е. Л. Агеева и др.]. – Н. Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2013. – 73 с. 44 экз.

### *7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека
<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a>	Универсальные базы данных изданий
<a href="http://www.college.ru">www.college.ru</a>	Открытый колледж
<a href="http://www.ed.gov.ru">www.ed.gov.ru</a>	Сайт Министерства образования и науки РФ
<a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>	Словари и энциклопедии он-лайн

## **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### *9.1. Описание материально-технической базы*

Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами, измерительными приборами.

### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.



## 5.2. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Основы медицинских знаний»

#### 1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки. Дисциплина "Основы медицинских знаний" дает возможность последовательного изучения проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья ребенка. Содержание учебной программы «Основы медицинских знаний» включает основные понятия микробиологии, иммунологии и эпидемиологии, меры профилактики инфекционных заболеваний; понятия о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие, приемы оказания первой помощи; характеристику детского травматизма и меры профилактики травм; здоровый образ жизни, как биологическую и социальную проблему; роль учителя в формировании здоровья учащихся и здоровьесберегающую функцию учебно-воспитательного процесса.

#### 2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

#### 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для освоения обучающимися способов охраны жизни и здоровья и оказания первой помощи.

*Задачи дисциплины:*

- Получение навыков комплексной оценки здоровья.
- Освоение практических навыков оказания первой помощи при наиболее часто встречающихся неотложных состояниях.
- Получение навыков проектирования безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся.

#### 4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР-2	Демонстрирует способность в процессе педагогической деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том	ОР-2	Обеспечивает условия поддержания безопасных условий жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том числе при	УК-8.1. УК-8.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ПК-7.1	Кейс-задачи, контекстные задачи, отчеты практических работ, эссе, тест, кластер, творческое задание

	числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями		возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями		

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самосто- ятельная работа	Всего часов по дисци- плине
	Аудиторная работа		Контактна- я СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекц- ии	Семи- нары			
<b>Раздел 1. Проблемы здоровья детей</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Основные понятия и определения дисциплины. Показатели индивидуального и популяционного здоровья Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.	2	-	-	2	4
Тема 1.2. Комплексная оценка здоровья детей. Группы здоровья детей и подростков	-	-	2	2	4
<b>Раздел 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Раскрытие основных понятий эпидемиологии, микробиологии, иммунологии.	2	-	-	2	4

Современное состояние эпидемиологии, микробиологии, иммунологии. Крупные открытия конца XX века.					
Тема 2.2. Обзор основных инфекционных заболеваний и их классификация. Основные противоэпидемические мероприятия. Эпидемии XX-XXI вв.	-	2	-	2	4
<b>Раздел 3. Нормативно - правовые аспекты первой помощи. Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
Тема 3.1. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем.	2	-	-	2	4
Тема 3.2. Основные приёмы сердечно-лёгочной реанимации.	2	-	2	4	8
Тема 3.3. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	-	-	2	2	4
<b>Раздел 4. Характеристика детского травматизма, первая помощь при травмах и меры профилактики детского травматизма.</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
Тема 4.1. Общая характеристика ран и их осложнения. Травматический шок.	-	2	-	2	4
Тема 4.2. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений, их опасности.	-	-	2	2	4
Тема 4.3. Первая помощь при закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Растяжения. Разрывы связок. Вывихи и подвывихи. Десмургия.	-	-	2	2	4
Тема 4.4. Первая помощь при термических повреждениях.	-	-	2	2	4
<b>Раздел 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
Тема 5.1. Характеристика здорового образа жизни. Факторы здоровья.	-	2	-	2	4
Тема 5.2. Проблема наркомании среди современной молодежи. Влияние наркотиков на организм человека и формирование зависимости.	-	2	-	2	4
Тема 5.3. Проблема алкоголизма в современном обществе.	-	2	-	2	4
Тема 5.4. Табак, как наркотическое вещество.	-	2	-	2	4

Тема 5.5. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем. СПИД и его профилактика.	-	2	-	2	4
Тема 5.6. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Современные оздоровительные системы.	-	2	-	2	4
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 5.2. Методы обучения

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
2	ОР.-2	Решение контекстных и кейс задач	Контекстная задача Кейс - задача	2-4	3	6	12
		Написание эссе	Эссе	3-6	2	6	12
		Выполнение практических работ	Отчет о практической работе	3-5	9	27	45
		Творческое задание	Презентация	2-5	1	2	5
		Составление кластера	Кластер	2-4	1	2	4
		Тематическое тестирование	Тест	1-2	6	6	12
		Рубежное тестирование	Тест	3-5	1	3	5
		Итоговое тестирование	Тест	3-5	1	3	5
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. -

ISBN 978-5-4475-4855-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>.

2. Морозов, М.А. Основы первой медицинской помощи: учебное пособие / М.А. Морозов. - 2-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. - 337 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00869-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482574>.

3. Белов, В.Г. Первая медицинская помощь: учебное пособие / В.Г. Белов, З.Ф. Дудченко. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 144 с. : ил. - Библиогр.: с. 129-131 - ISBN 978-5-98238-048-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277324>.

4. Горшенина, Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах: ушибах, вывихах, переломах : учебное пособие / Е. Горшенина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2014. - 100 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259139>.

### *7.2. Дополнительная литература*

1. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372>.

2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил., табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>.

3. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339>.

4. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / М.А. Морозов. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-299-00507-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041>

### *7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 55 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4857-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688>

2. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

<http://www.mchs.gov.ru/>

<http://www.culture.mchs.gov.ru/>

<http://ohranatruda.ru>

## **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### *9.1. Описание материально-технической базы*

Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами, тренажеры.

### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.

### **5.3. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

##### **1. Пояснительная записка**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

В конце XX века человечество пришло к осознанию глобальных проблем, вызванных собственной жизнедеятельностью. Актуальность курса «Безопасность жизнедеятельности» в системе высшего образования определяется усилением внимания к проблемам обеспечения безопасности в повседневной жизни, в том числе охрану жизни и здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса (для укрупненной группы «Образование и педагогика») и работающих в условиях производственной сферы (для всех направлений подготовки), а также обеспечение безопасной жизнедеятельности людей в условиях чрезвычайных ситуаций.

По мнению В.В. Сапронова, «без научных, мировоззренческих основ современных проблем жизнедеятельности, преобразующих окружающую среду и создающих небывалые угрозы жизни на Земле» не возможно их разрешение. В этой связи, как указывает профессор Л.А. Муравей, важнейшее значение приобретают вопросы безопасного взаимодействия человека со средой его обитания, которое окажется способным обеспечить их совместное устойчивое развитие (коэволюцию). Устойчивое развитие при этом рассматривается как принципиально новая социоприродная форма развития, новый способ взаимодействия общества и природы, предполагающий формирование совершенно иных средств, механизмов и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Концепция устойчивого развития предполагает систему по обеспечению безопасности. Безопасность жизнедеятельности рассматривается как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства. Соблюдение норм и правил безопасности жизнедеятельности обеспечивает необходимый уровень сбалансированного сосуществования биосферы и хозяйственной деятельности человека, когда нагрузка на среду не превышает ее способности к восстановлению.

В настоящее время безопасность жизнедеятельности представляет собой систему регулирования и управления, позволяющую формировать безопасную образовательную и производственную среду, прогнозировать, не допускать, а в случае возникновения, ликвидировать развитие чрезвычайной ситуации, оказывать первую помощь пострадавшим.

##### **2. Место в структуре модуля**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

### 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для освоения обучающимися способов обеспечения и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

*Задачи дисциплины:*

- Получение навыков проектирования безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся;
- Освоение навыков обеспечения безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций;
- Освоение навыков применения средств индивидуальной и коллективной защиты.

### 4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР-2	Демонстрирует способность в процессе педагогической деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными	ОР-2	Обеспечивает условия поддержания безопасных условий жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с	УК-8.1. УК-8.2 ПК-7.1	Кейс-задачи, контекстные задачи, отчеты практических работ, эссе, тест, кластер, творческое задание



	потребностями		особыми образовательными потребностями		
--	---------------	--	--	--	--

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самосто ятельная работа	Всего часов по дисци плине
	Аудиторная работа		Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекц ии	Семи нары			
Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	2	2	2	7	13
Раздел 2. Обеспечение безопасности образовательной среды	2	4	6	11	23
Тема 2.1. Гигиенические требования к образовательной среде	2	2	4	6	14
Тема 2.2. Здоровьесберегающие технологии	-	2	2	5	9
Раздел 3. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	4	10	4	18	36
Тема 3.1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях природного характера	1	4	-	5	10
Тема 3.2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1	2	-	5	8
Тема 3.3. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях социального характера	1	4	2	5	12
Тема 3.4. Гражданская оборона	1	-	2	3	6
Итого:	8	16	12	36	72

### 5.2. Методы обучения

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР_1	1) Выполнение практических работ	Отчет о практической работе	3-5	3	9	15

		2) Выполнение лабораторных работ	Отчет о лабораторной работе	5-7	1	5	7
		3) Решение кейс-задачи	Кейс-задача	3-5	2	6	10
		3) Разработка проекта	Проект	8-10	1	8	10
		4) Тестирование	Тест	3-5	3	9	15
		3) Написание эссе	Эссе	3-5	1	3	5
		4) Проведение SWOT-анализа	SWOT-анализ	5-8	1	5	8
Итоговое тестирование						10	30
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 453 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>.

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко ; под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 446 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02972-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496098>

3. Сергеев, В.С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В.С. Сергеев. - Москва : Владос, 2018. - 481 с. : табл. - (Учебник для вузов (бакалавриат)). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906992-88-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486156>

4. Горбунова, Л.Н. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Н. Горбунова, Н.С. Батов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2017. - 546 с. : ил. - Библиогр.: с. 510-511. - ISBN 978-5-7638-3581-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497194>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Екимова, И.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / И.А. Екимова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). - Томск : Эль Контент, 2012. - 192 с. : табл., схем. - ISBN 978-5-4332-0031-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=208696>

2. Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Ф. Маслова ; ФГБОУ ВПО «Ставропольский государственный аграрный университет». - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2014. - 87 с. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277462>

3. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - ISBN 5-238-00352-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542>

4. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 380 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3694-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548>

5. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 404 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3695-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483>

### *7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности: практикум по безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / под ред. Р.И. Айзман ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО Новосибирский государственный педагогический университет, Институт естественных и социально-экономических наук. Кафедра анатомии и др. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 192 с. : табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01455-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57585>

2. Свиридова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях : учебное пособие / Н.В. Свиридова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 180 с. - ISBN 978-5-7638-2197-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229155>

### *7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

<http://www.mchs.gov.ru/>

<http://www.culture.mchs.gov.ru/>

<http://ohranatruda.ru>

## **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### *9.1. Описание материально-технической базы*

Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами, измерительными приборами.

### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.

## **5.4. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура и спорт»**

#### **1. Пояснительная записка**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

В процессе прохождения дисциплины студенты овладевают методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, а также способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера. Изучают правила личной гигиены, рациональный режим труда и отдыха, а также методы противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности. Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

#### **2. Место в структуре модуля**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

#### **3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины - Цель дисциплины* - создать условия для формирования физической культуры личности, заключающейся в 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.

#### *Задачи дисциплины:*

1. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Обеспечить знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

#### **4. Образовательные результаты**

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.2-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1.	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
ОР.2-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.2.	Практическое задание, итоговое тестирование

#### **5. Содержание дисциплины**

##### *5.1. Тематический план*

Наименование темы	Контактная работа							Самостоятельная работа	Всего часов по дисциплине
	Аудиторная работа						Контактная СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекции	Практическая подготовка	Семинары	Практическая подготовка	Лабораторные	Практическая подготовка			
Раздел 1. Теоретические и методические основы физической подготовки	6	12						2	20
Тема 1.1. Понятие физической подготовки, физических качествах и физических способностях и закономерностях их развития.	2	4						2	8
Тема 1.2.Нагрузка и отдых	2	4							6

как основные компоненты физической подготовки									
Тема 1.3. Методические особенности развития физических качеств. Методика построения тренировки.	2	4							6
<b>Раздел 2. Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания</b>		<b>34</b>							<b>34</b>
Тема 2.1 Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		2							2
Тема 2.2. Техника, методика подготовки и методические рекомендации к сдаче контрольных нормативов средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (дополнительные тесты по ОФП)		10							10
Тема 2.3. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО (контрольные нормативы)		22							22
<b>Раздел 3. Современные фитнес технологии</b>		<b>18</b>							<b>18</b>
Тема 3.1. Силовой фитнес.		6							6
Тема 3.2. Аэробный (циклический) тренинг.		6							6
Тема 3.3. Тренировочный процесс в тренажерном зале.		6							6
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>64</b>						<b>2</b>	<b>72</b>

5.2. *Методы обучения:* Общеетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строго - регламентированный, повторно-переменный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

## 6. Рейтинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкр етное задани е (min- max)	Число задани й за семест р	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс ималь ный
Текущий контроль							
1	ОР.1 ОР.2	Дополнительные тесты по ОФП	Нормативы	1-5	1	10	15
2	ОР.1 ОР.2	Сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Контрольные нормативы	1-5	9	25	45
3	ОР.1 ОР.2	Связка по оздоровительной аэробике на 32 счета (девушки) Сдача дополнительных нормативов в тренажерном зале (юноши)	Практическое задание	5-10	1	15	30
4	ОР.1 ОР.2	Итоговое тестирование по теоретическому разделу	Тестирование	5-10	1	5	10
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.

Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

### 7.2. Дополнительная литература

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.

Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

### *7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.– 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

### *7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

[www.Book.ru](http://www.Book.ru) Коллекция издательства КноРус

[Cyberleninka.ru](http://Cyberleninka.ru) Научная электронная библиотека «Киберленка»

[eLiBRARY.ru](http://eLiBRARY.ru) Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<https://www.gto.ru/> сайт ГТО

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

## **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### *9.1. Описание материально-технической базы*



Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров.  
Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;
- табличный редактор MSExcel;
- ЭИОС Мининского университета.

## 5.5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Общая физическая подготовка»

#### 1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» нацелена на совершенствование двигательных физических качеств, направленных на все стороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Средства данной дисциплины помогут достичь гармоничного развития тела человека; приобрести общую выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Регулярные занятия общей физической подготовкой содействуют приобретению опыта применения физических упражнений самостоятельно в практической деятельности, тем самым повышая свой уровень функциональных и двигательных способностей и формируя важные качества личности будущего педагога.

#### 2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

#### 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;

- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

#### 4. Образовательные результаты

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.2-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1.	Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа
ОР.2-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа						Самостоятельная работа	Всего часов по дисциплине	
	Аудиторная работа					Контактная СР (в т.ч. в ЭИОС)			
	Лекции	Практическая подготовка	Семинары	Практическая подготовка	Лабораторные				Практическая подготовка
Раздел 1. Легкая атлетика		138						2	140
Тема 1.1 Легкоатлетическая подготовка (короткие, средние, длинные дистанции, круговая тренировка)		26						2	28
Тема 1.2 Легкоатлетическая подготовка (стартовое ускорение, бег о		28							28

дистанции, финиширование)									
Тема 1.3. Тренировочный процесс в тренажерном зале.		28							28
Тема 1.4. Легкоатлетическая подготовка (Виды легкоатлетических соревнований.)		28							28
Тема 1.5 Методика тренировки в тренажерном зале		28							28
<b>Раздел 2. ВСК ГТО</b>		<b>100</b>							<b>100</b>
Тема 2.1. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО (контрольные нормативы)		60							60
Тема 2.2. Силовая подготовка спортсмена в тренажерном зале		20							20
Тема 2.3. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО		20							20
<b>Раздел 3. Оздоровительная аэробика</b>		<b>88</b>							<b>88</b>
Тема 3.1. Методика составления базовых видов связок		22							22
Тема 3.2 Силовой фитнес		22							22
Тема 3.3. Методика проведения урока по аэробике		22							22
Тема 3.4. Современные технологии физического воспитания (Аэробный(циклический) тренинг).		22							22
Итого:		326						2	328

5.2. Методы обучения: Обще­теоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упраж­нений: строго - регламентированный, повторно-пере­менный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

## 6. Рей­тинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкрет ное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс ималь ный
Текущий контроль							
1	ОР.1 ОР.2	Дополнительные тесты по ОФП	Дополнительн ые нормативы	2-7	5	21	35
2		Сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Контрольные нормативы	15	1	5	15
3		Сдача контрольных нормативов		5	8	24	40
5							
Рубежный контроль							
6	ОР.1 ОР.2	Итоговое тестирование по теоретическому разделу	Тестирование	10	1	5	10
		Итого:				55	100

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкр етное задани е (min- max)	Число задани й за семест р	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс ималь ный
Текущий контроль							
1	ОР.1 ОР.2	Дополнительные тесты по ОФП	Нормативы	2-7	5	21	35
2	ОР.1 ОР.2	Сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Контрольные нормативы	1-5	9	25	45
3	ОР.1 ОР.2	Связка по оздоровительной аэробике на 32 счета(девушки) Сдача дополнительных нормативов в тренажерном зале (юноши)	Практическое задание	4-10	1	4	10

4	ОР.1 ОР.2	Итоговое тестирование по теоретическому разделу	Тестирование	5-10	1	5	10
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.

Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

### 7.2. Дополнительная литература

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.

Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

### 7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. — Ульяновск: УлГТУ, 2021.— 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. — Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. — 52 с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

www.Book.ru Коллекция издательства Кнорус

Cyberleninka.ru Научная электронная библиотека <<Киберлиника>>

Научная электронная библиотека eLiBRARy.ru

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<https://www.gto.ru/> сайт ГТО

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

## **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### *9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MSExcel;

- ЭИОС Мининского университета.

## **5.6. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Атлетическая гимнастика»**

#### **1. Пояснительная записка**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

Атлетическая гимнастика имеет оздоровительно-развивающую направленность, сочетающую силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Гимнастика силовой направленности является вектором развития личности студента, так как предоставляет широкий спектр физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности, что, несомненно, значимо в образовательном процессе.

Многочисленные научные исследования по атлетической гимнастике подтверждают ее оздоровительную эффективность (М. В. Бутенко, О. Ю. Давыдов, С. В. Титов, Н. Н. Трифонова и др.). Воздействие силовых гимнастических упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

Так, гимнастика силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

## **2. Место в структуре модуля**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

## **3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины* - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;
- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

## **4. Образовательные результаты**

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
----------------------	--	---------	---------------------------



ОР.1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты
ОР.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самостоя тельная работа	Всего часов по дисципли не	
	Аудиторная работа				Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лекц ии	Прак тичес кие занят ия			
<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения.</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
1.1. Проведение комплекса упражнений ОРУ на силу, гибкость, координацию, быстроту, ориентировку в пространстве.		64		64	
1.2. Проведение комплекса ОРУ на основе упражнений по анатомическому признаку (для разных мышечных групп).		8		8	
<b>Раздел 2. Акробатика.</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
2.1. Составление и проведение комплекса вольных упражнений на 16 счетов с группой.		64		64	
2.2. Выполнение комбинации акробатических упражнений на 16 счетов.		8		8	
<b>Раздел 3. Комплекс вольных упражнений.</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
3.1. Составление и проведение комплекса вольных упражнений на 32 счета с группой.		64		64	
3.2. Составление и проведение комбинации парных вольных упражнений на 32 счета.		8		8	
<b>Раздел 4. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах.</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
4.1. Комбинация на гимнастическом бревне на основе вскоков,		64		64	

передвижений, поворотов, прыжков, соскоков. Выполнение комбинации на гимнастических снарядах по выбору: на кольцах, перекладине, разновысоких брусьях.					
4.2. Упражнения на снарядах: Упражнения на коне в упоре – перемахи (Юноши) Упражнения на низкой перекладине (упоры, промахи, обороты) – (Девушки.)		8			8
<b>Раздел 5. Комбинации упражнений.</b>		<b>38</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных вольных и акробатических упражнений.		38		2	40
<b>Итого</b>		<b>326</b>		<b>2</b>	<b>328</b>

## 5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения.							
1	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 2. Акробатика.							
2	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 3. Комплекс вольных упражнений.							
3	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 4. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах.							
4	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 5. Комбинации упражнений.							
5	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	2	5	10
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

- Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.
- Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.
- Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.
- Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704
- Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

### 7.2. Дополнительная литература

- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
- Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
- Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
- Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
- Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
- Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.
- Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

### 7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.
- Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.— 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

#### *7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

### **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

### **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

#### *9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

#### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MS Excel;

- ЭИОС Мининского университета.

## **5.8. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Оздоровительная аэробика»**

#### **1. Пояснительная записка**

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

Целью освоения дисциплины «Оздоровительная аэробика» является формирование систематизированных знаний в области аэробики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Включение элементов оздоровительной аэробики в содержание плановых занятий в высшем учебном заведении давно является весьма распространенным и вызывает интерес среди студентов. По словам Г. А. Зайцевой, О. А. Медведевой данная дисциплина отличается эмоциональностью и высокой моторной плотностью за счет поточного метода проведения. Упражнения оздоровительной аэробики способствуют комплексному

развитию всех физических качеств, по повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья. Одной из ключевых особенностей оздоровительной аэробики является возможность точного дозирования интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия, что помогает реализовать все задачи дисциплины.

Аэробная нагрузка положительно влияет не только на мышечный аппарат, она укрепляет сердечную мышцу, стимулирует работу головного мозга, внутренних органов и тканей, обеспечивающих работу мышечного аппарата. Так же аэробная нагрузка укрепляет иммунную систему, улучшает адаптационные возможности организма студента к различным простудным и инфекционным заболеваниям.

## 2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

## 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;
- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

## 4. Образовательные результаты

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты
ОР.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самосто тельная работа	Всего часов по дисципли не
	Аудиторная работа		Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекц ии	Прак тичес кие занят ия			
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.</b>	<b>2</b>	<b>70</b>			<b>72</b>
1.1. Изучение основных шагов аэробики. Классификация видов аэробики. Характеристика различных видов оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления, силовые направления, водные программы, единоборства, и др.Краткая характеристика. Содержание занятий. Структура уроков.		70			70
1.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.	2				2
<b>Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики.</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
2.1. Обучение технике шагов оздоровительной аэробики: «Ви-степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси» , шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи) и их разновидности.		64			64
2.2. Совершенствование техники шагов оздоровительной аэробики.		8			8
<b>Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики.</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
3.1. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики: шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед.		64			64
3.2. Совершенствование техники выполнения шагов Латино-аэробики.		8			8
<b>Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-</b>		<b>72</b>			<b>72</b>

<b>платформами.</b>					
4.1. Обучение технике выполнения шагов аэробики со степ-платформами: шаг (бег), «Степ-тач», Скрестный шаг и их разновидности, подъем колена «Нилифт» и его разновидности, «Ланч» (выпад), «Джампин-джек» (прыжок ноги вместе – ноги врозь), «скип» и его разновидности; «Ви - степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси», шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи); шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед.		64			64
4.2. Совершенствование техники выполнения шагов аэробики со степ-платформами		8			8
<b>Раздел 5. Комбинации упражнений.</b>		<b>38</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных техник выполнения шагов аэробики.		38		2	40
Итого		326		2	328

#### 5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.							
1	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики.							
2	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики.							
3	ОР.1	Контрольные	Выполнение	3-5	5	15	25

	ОР.2	нормативы	нормативов				
Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами.							
4	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 5. Комбинации упражнений.							
5	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	2	5	10
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.

Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

### 7.2. Дополнительная литература

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.

Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.



*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. — Ульяновск: УлГТУ, 2021. — 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. — Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. — 52 с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.vollev.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MS Excel;

- ЭИОС Мининского университета.

## 5.9. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Спортивные игры»

#### 1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

Дисциплина «Спортивные игры» направлена на формирование у обучающихся умения использовать на практике средства и методы спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности. Особенность спортивных игр определяется спецификой соревновательной деятельности, где противоборство происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). Спортивные игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на физическую активность, способствуя лучшему отдыху. Поэтому спортивные игры особенно полезны студентам ВУЗов, работникам умственной деятельности.

Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека и укрепления его здоровья. Бесспорно, они влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет, положение в обществе, нравственно-интеллектуальные характеристики, трудовая деятельность, ценностные ориентации, эстетические идеалы. Во время занятий спортом закаляются характер, воля, самодисциплина, совершенствуется умение быстро и правильно ориентироваться, и принимать решение в различных по сложности ситуациях.

#### 2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

#### 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;
- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку к будущей профессии и быту

#### 4. Образовательные результаты

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты
ОР.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самостоя тельная работа	Всего часов по дисципли не
	Аудиторная работа		Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекц ии	Прак тичес кие занят ия			
<b>Раздел 1. Техника атакующих действий.</b>	<b>2</b>	<b>70</b>			<b>72</b>
1.1. Техника выполнения элемента атаки корзины в два шага, с места и в движении. Техника выполнения нападения на корзину с сопротивлением.		70			70
1.2. Техника ведения мяча в движении и на месте.	2				2
<b>Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол).</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
2.1. Техника приема и передачи мяча (в движении, стоя) от груди, из-за головы, с отскоком от пола.		64			64
2.2. Выполнение технического элемента - бросок со штрафной линии.		8			8
<b>Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол).</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
3.1. Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху/снизу над собой.		64			64

3.2. Техника приема и передачи мяча в парах (сверху, снизу).		8			8
<b>Раздел 4. Технические элементы игры.</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
4.1. Техника выполнения нападающего удара через сетку, блокировка нападающего удара, выполнение подачи.		64			64
4.2. Методика развития координационных способностей.		8			8
<b>Раздел 5. Учебно-тренировочный.</b>		<b>38</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
5.1. Учебно-тренировочная, двусторонняя игра. Судейство учебно-тренировочной игры.		38		2	40
Итого		326		2	328

### 5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Техника атакующих действий.							
1	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол).							
2	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол).							
3	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 4. Технические элементы игры.							
4	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 5. Учебно-тренировочный.							
5	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	2	5	10

		Итого:				55	100
--	--	--------	--	--	--	----	-----

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.

Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

### 7.2. Дополнительная литература

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.

Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

### 7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021. – 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.vollev.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

#### **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

#### **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

##### *9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

##### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MSExcel;

- ЭИОС Мининского университета.

## 5.7. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Легкая атлетика»

#### 1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа дисциплины направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, основами техники упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

#### 2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в «Здоровьесберегающий модуль», предназначен для направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) для всех профилей подготовки.

#### 3. Цели и задачи

*Цель дисциплины* - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;
- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

#### 4. Образовательные результаты

Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты
ОР.2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы, тесты

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самосто ятельная работа	Всего часов по дисципли не	
	Аудиторная работа				Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лекц ии	Прак тичес кие занят ия			
<b>Раздел 1. Основы техники легкоатлетических прыжков.</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		<b>72</b>	
1.1. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы". Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп". Тройной прыжок с разбега.		70		70	
1.2. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических прыжков.	2			2	
<b>Раздел 2. Основы техники легкоатлетического бега.</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
2.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции, кроссовый бег. Бег на короткие дистанции.		64		64	
2.2. Совершенствование техники бега.		8		8	
<b>Раздел 3. Обучение технике</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	



<b>спортивной ходьбы.</b>					
3.1. Спортивная ходьба: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.		64			64
3.2. Совершенствование техники спортивной ходьбы.		8			8
<b>Раздел 4. Обучение технике толкания ядра и метания гранаты.</b>		<b>72</b>			<b>72</b>
4.1. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра. Обучение толканию ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метания гранаты в целом.		64			64
4.2. Совершенствование техники толкания ядра и метания гранаты.		8			8
<b>Раздел 5. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</b>		<b>38</b>		<b>2</b>	<b>40</b>
5.1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения		38		2	40

позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.)					
Итого		326		2	328

## 5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

## 6. Рейтинг-план

### 6.1. Рейтинг-план

№ п / п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min- max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических прыжков.							
1	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 2. Основы техники легкоатлетического бега.							
2	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 3. Обучение технике спортивной ходьбы.							
3	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	3-5	5	15	25
Раздел 4. Обучение технике толкания ядра и метания гранаты.							
4	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	4	10	20
Раздел 5. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.							
5	ОР.1 ОР.2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2,5-5	2	5	10
		Итого:				55	100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 7.1. Основная литература

Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А. Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.

Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.

Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

### *7.2. Дополнительная литература*

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. — 63 с.

Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

### *7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. — Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. — 80 с.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.— 90 с.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

### *7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru> / сайт Федерации плавания России  
<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России  
<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России  
<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

#### **6. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1

#### **9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

##### *9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

##### *9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;
- табличный редактор MS Excel;
- ЭИОС Мининского университета.

## 7. ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА ПО МОДУЛЮ «Здоровьесберегающий»

### Определение результатов освоения модуля на основе вычисления рейтинговой оценки по каждому элементу модуля

Рейтинговая оценка по модулю рассчитывается по формуле:

$$R_j^{\text{мод.}} = \frac{k_1 \cdot R_1 + k_2 \cdot R_2 + k_3 \cdot R_3 + \dots + k_n \cdot R_n + k_{\text{пр}} \cdot R_{\text{пр}} + k_{\text{кур}} \cdot R_{\text{кур}}}{k_1 + k_2 + k_3 + \dots + k_n + k_{\text{пр}} + k_{\text{кур}1}}$$

$R_j^{\text{мод.}}$  – рейтинговый балл студента j по модулю;

$k_1, k_2, \dots, k_n$  – зачетные единицы дисциплин, входящих в модуль,

$k_{\text{пр}}$  – зачетная единица по практике,  $k_{\text{кур}}$  – зачетная единица по курсовой работе;

$R_1, R_2, \dots, R_n$  – рейтинговые баллы студента по дисциплинам модуля,

$R_{\text{пр}}, R_{\text{кур}}$  – рейтинговые баллы студента за практику, за курсовую работу, если их выполнение предусмотрено в семестре.

Величина среднего рейтинга студента по модулю лежит в пределах от 55 до 100 баллов.