



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет Физической культуры и биологии
Кафедра Физической культуры и естественно-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Программа подготовки	академический бакалавриат
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

Краснодар 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1.Цели и задачи освоения дисциплины.....	5
2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.....	5
3.Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	6
4Содержание и структура дисциплины.....	7
4.1 Содержание разделов дисциплины, структура дисциплины.....	7
4.2 Практические занятия.....	14
5. Образовательные технологии.....	48
6.Оценочные средства для текущего и итогового контроля успеваемости.....	49
7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	53
7.1. Основная литература.....	53
7.2. Дополнительная литература.....	54
7.3.Электронные ресурсы.....	54
8.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	55

ДИСЦИПЛИНА Физическая культура

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а так же к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

2. Место дисциплины в структуре ООПВО бакалавриата.

«Физическая культура» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3.Требование к результатам освоения содержания дисциплины.

ТАБЛИЦА1–Компетенции знания и опыт деятельности приобретенных в результате освоения дисциплины

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной обучающиеся должны		
			знать	Уметь	владеть
1	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания	Формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре. Анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий.	Использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Техникой выполнения упражнений физической культуры, терминологией, навыками страховой помощи при выполнении различных упражнений; навыками развития двигательных способностей необходимых для владения техникой упражнений; методикой обучения
2	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Факторы риска, нормы и правила безопасности организации и проведения занятий по физической культуре Метод, организация занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников.	Планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; объяснять происхождение тех или иных физических упражнений; составлять комплексы занятий	Системой практических умений и навыков обеспечивающий сохранение и укрепление здоровья гигиеническими требованиями к рациональному распорядку дня, объема и видов движений и других факторов. Методикой проведения самостоятельных

			Основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре.	с группами занимающихся; Определять физическую нагрузку показателям ЧСС определять и оценивать показатели физического развития и функциональную подготовленность.	занятий с использованием общеразвивающих и индивидуальных физических упражнений
--	--	--	--	---	---

4.Содержание и структура дисциплины.

4.1 Содержание разделов дисциплины

Распределение часов по темам и видам учебных занятий

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 400 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов двух основных разделов программы по годам обучения:

Курс	1
Семестр	1,2
Зачет (№ семестра)	2
Экзамен (№ семестра)	–
Курсовая работа (проект) (№ семестра)	–
Лекции	16
Практические занятия	2
Лабораторные работы	–
Самостоятельная работа	54
ВСЕГО	72

Распределение учебных часов на освоение разделов учебно-методических комплексов.

Курс обучения	Семестр	Количество часов по разделам программы				Всего часов
		Лекции (кол-во часов)	Практические занятия	СРС	Контрольный (зачет)	
1	1	16	-	20		36
1	2	-	2	34		36
Всего		16	2	54		72

Тематический план дисциплины «Физическая культура»

I семестр

№ п/п	Наименование тем	Общий объем часов		СРС	Всего часов
		Теоретич. занятия	Всего аудит.		
1	Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация физической культуры в филиале Куб ГУ	2	2	2	4
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения	2	2	2	4
3	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	2	2	2	4
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков	2	2	2	4
5	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	2	4
6	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	2	2	2	4
7	Развитие двигательных качеств, оценка функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем	2	2	2	4
8	Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека	2	2	6	8
	Итого за 1 семестр	16	16	20	36

II семестр

№ п/п	Наименование тем	Общий объем часов		СРС	Всего часов
		Практич. занятия	Всего аудит.		
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	4	4
2	Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организация физической культуры в филиале Куб ГУ	-	-	4	4

3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения	-	-	4	4
4	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	-	-	4	4
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков	-	-	4	4
6	Социально-биологические основы физической культуры	-	-	4	4
7	Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития	-	-	4	4
8	Развитие двигательных качеств, оценка функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем	-	-	4	4
9	Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека	-	-	2	2
	Итого за 1 семестр	2	2	34	36

4.2. Практические занятия:

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

Практический раздел программы реализуется на *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

**1 курс
I семестр**

Лекция 1. Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы организации занятий по физической культуре, технику безопасности на занятиях физической культурой;

уметь: провести общеразвивающие упражнения;

владеть: терминологией и методикой обучения.

Наименование выполняемой работы

1. Организация физической культуры в филиале Куб ГУ.

2. Соблюдение правил техники безопасности.

3. Работа с рекомендуемой литературой.

4. Анкетирование, тестирование.

5. Использование технических средств обучения.

Лекция 2. Развитие Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы организации занятий по физической культуре, основные методы физического воспитания;

уметь: работать в команде; конструировать совместную деятельность;

владеть: терминологией и методикой обучения.

Наименование выполняемой работы

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Строевые упражнения.

3. Передвижение в шеренгах, парах, тройках и т.д.

4. Демонстрация усвоенных навыков: строевые упражнения; передвижение в шеренгах, парах, тройках и т.д.

5. Ведение дневника самоконтроля.

Лекция 3. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы организации занятий по физической культуре, технику безопасности на занятиях физической культурой;

уметь: провести общеразвивающие упражнения; проводить диагностику своего физического развития

владеть: инновационными технологиями в области физической культуры для определения физической подготовленности.

Наименование выполняемой работы

1. ОРУ с различным объёмом и интенсивностью нагрузок.

2. Антропометрические измерения.

3. Учебные задания по тестированию физического развития и подготовленности студентов.

4. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.

Лекция 4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы организации занятий по физической культуре;

уметь: провести общеразвивающие упражнения для развития психофизиологических качеств;

владеть: технологий использования знаний физической культуры.

Наименование выполняемой работы

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Упражнения для развития психофизиологических профессионально- значимых качеств, умений и навыков.
3. Эмоционально- восстановительные качества .

Лекция 5. Социально-биологические основы физической культуры.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы физической культуры; природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм;

уметь: определять объём и интенсивность двигательной активности человека;

владеть: методикой оценки работоспособности, усталости, утомления.

Наименование выполняемой работы

1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.
3. Методика определения объёма и интенсивности двигательной активности человека.
4. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.

Лекция 6. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы физической культуры;

уметь: проводить антропометрические измерения;

владеть: методикой оценки работоспособности, усталости, утомления.

Наименование выполняемой работы

1. ОРУ с различным объёмом и интенсивностью нагрузок.
2. Антропометрические измерения.
3. Учебные задания по тестированию физического развития и подготовленности студентов.
4. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.

Лекция 7. Развитие двигательных качеств, оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы физической культуры;

уметь: оценить функциональное состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

владеть: инновационными технологиями в области физической культуры для определения физической подготовленности.

Наименование выполняемой работы

1. ОРУ по видам спорта с определением аэробных и анаэробных возможностей студентов при их выполнении.
2. Оценка функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Задание по составлению 5-ти минутных оздоровительных комплексов.

Лекция 8. Развитие двигательных качеств, методики определения объёма и интенсивности двигательной активности человека.

В результате выполнения практического задания студент должен:

знать: общие основы физической культуры;

уметь: оценить функциональное состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

владеть: инновационными технологиями в области физической культуры для определения физической подготовленности.

Наименование выполняемой работы

1. ОРУ с отягощениями, с оперативной оценкой функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
2. Учебные задания по применению методики определения объёма и интенсивности двигательной активности человека.
3. Задание по составлению 5-ти минутных оздоровительных комплексов.

II семестр

Занятие 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2)

В результате выполнения практического задания студент должен:

- знать:** общие основы физической культуры для развития физических качеств; этапы обучения движениям;
- уметь:** определять интенсивность нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС);
- владеть:** навыками развития адаптационных резервов своего организма и укрепления своего физического здоровья.

Наименование выполняемой работы

1. Методические принципы физического воспитания. Этапы обучения движениям.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба по пересеченной местности, передвижение на лыжах, плавание).

Общая физическая подготовка (ОФП): технические, тактические, психические методы подготовки.

4. Определение интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Методы мышечной релаксации.
6. Методика составления комплекса утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.
7. Освоение основных приёмов массажа и самомассажа.

5. Образовательные технологии.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практически как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

6. Оценочные средства для текущего и итогового контроля успеваемости.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльно-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

Методика технологии организации контрольных нормативов ОФП

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в вися на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в вися на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;

15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.
23. Оценка игровых действий.

Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.
5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.
7. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

I курс
Девушки

	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

Мероприятия учебной деятельности студентов	Кол-во баллов
Зачетные требования – 40 баллов	
Практический зачет – 30 баллов	
Прыжки	По таблице нормативов ОФП
Бег	По таблице ОФП
Поднимание туловища за 2 минуты из положения лежа на спине, ноги согнутые и закреплены, руки «скрестно» на плечах.	По таблице ОФП
Сгибание рук юноши в упоре лежа, девушки в упоре лежа на скамейке.	По таблице ОФП
Сгибание рук в висе - юноши	По таблице ОФП
Сгибание рук в висе лежа - девушки	По таблице ОФП
Бег 2000м – девушки;	По таблице ОФП
Бег 3000м – юноши.	По таблице ОФП
За выполнение норматива	от 1 до 5 баллов
За увеличение личного результата по выполнению норматива	дополнительно 1 балл
За выполнение всех зачетных нормативов с увеличением личных результатов	дополнительно 2 балла
За выполнение всех нормативов ОФП внесенных в рабочую учебную программу кроме зачетных.	дополнительно от 1 до 3 баллов
За посещение занятия по физической культуре	30 баллов

Сроки приема контрольных нормативов:

1. Первый приём контрольных нормативов на начало учебного года проводится на 3-4 неделе сентября месяца.

2. Второй приём (зачёт - итоговый за семестр) - 1-2 неделя декабря месяца.

3. Третий приём (зачёт - итоговый за семестр) – 1-2 неделя мая месяца.

Для определения начисляемых баллов в декабре месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в сентябре.

Для определения начисляемых баллов в мае месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в декабре.

Сумма баллов за посещения занятий не должна превышать 60-ти баллов.

Сумма баллов за сдачу зачетных нормативов не должна превышать 40 баллов.

Зачет	
Допуск к зачету или экзамену по текущей успеваемости:	30 баллов
Положительный результат («зачет»)	50 баллов

	Кол-во баллов присуждаемых за зачет	20-40
	Зачет - автомат	50-60 баллов
	Баллы присуждаемые за успехи в учебе на зачете	30-40
	Зачет с правом на дополнительные очки	45-49 баллов
	Дополнительные баллы хорошо успевающим студентам	20-40
	Зачтено	50.100 лов

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

7.1 Основная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. И. С. Барчуков, Маликов Н. Н. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 526 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

2. Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. С. Д. Неверкович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2013. - 368 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-9213-3.

3. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / ред. Е. С. Григорович Е.С., В. А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Высшая школа, 2011. - 350 с.

4. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н. Н. Визитей. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=11815.

5. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина, Железняк Ю.Д., ред. - М.: Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9504-2

6. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов вузов, обуч. по спец. "Физическая культура", [студентов средних проф. учеб. заведений] / Железняк Ю.Д., ред. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 271 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6404-8

7.2 Дополнительная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник. -М. : Советский спорт, 2014. - 464 с. - URL:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921.

2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [и средних учебных заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

4. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; ред. Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов вузов, обуч. по спец. "Физическая культура", [студентов средних проф. учеб. заведений] / ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с. - (Высшее профессиональное образование).

7.3 Электронные ресурсы

1. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

2. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.

3. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.

5. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

6. Развитие физической культуры и спорта : [федеральные программы] // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>.

7. Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: <http://www.infosport.ru/>.

8. Национальный центр спортивной информации: : сайт. – URL: <http://o-russia.ru/>

9. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : интернет-портал. – URL: www.gto.ru.

10. SportFiles : международный каталог спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов : сайт. – URL: <http://sportfiles.ru/>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

Мультимедийные средства: Учебно-методический комплекс «Физическая культура», курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 «Физическая культура» – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16).

Наборы слайдов или кинофильмов:

Слайды учебно-методического комплекса «Физическая культура» курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 «Физическая культура» – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16);

Демонстрационные приборы: кинопроекторы, интерактивные доски, персональные компьютеры, плакаты, схемы.

Средства мониторинга: Автоматизированная система экспресс-оценки, динамического контроля и управления физическим состоянием человека. Программа зарегистрирована в Российском агентстве по патентам и товарным знакам. Свидетельство №2002610714, 17.05.2002 г.

Тесты учебно-методического комплекса «Физическая культура» курс дистанционного обучения ПО ГСЭ 05 «Физическая культура» – Санкт-Петербург, 2003. Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре Минобразования России (10.01.2000 № 16);