

Министерство образования Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Кавказский государственный институт искусств»
Кафедра ОГСЭД



«Утверждаю»
проректор по учебной работе

Б.Г.Ашхотов

5 июля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая Культура

Уровень высшего образования

бакалавриат

51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников
51.03.01 Культурология

53.03.04 Искусство народного пения

Профиль подготовки: «Сольное народное пение»

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

Профиль подготовки: «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Национальные инструменты народов России», «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»

53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство

Профиль подготовки: Этномузыкология

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Профиль подготовки: Менеджмент социально-культурной деятельности

53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Профиль подготовки: Эстрадно-джазовое пение

53.03.05 Дирижирование

Профиль подготовки: «Дирижирование академическим хором», «Дирижирование оперно-симфоническим оркестром»

Форма обучения

Очная, Заочная

Нальчик 2016

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов предусматривает изучение раздела «Физическая культура». Учебный цикл основной образовательной программы (УЦ ООП) – для специалистов С.4.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2012 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.2009 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.2011 № 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число

обязательных 6 дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции “Физическая культура” наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические 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, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Обладать способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, (ОК-19).

Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).

Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности (ОК-13).

Обладать способностью использования методов и средств для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).

Обладать способностью добиваться намеченной цели (ОК-6); обладать способностью следовать социально значимым представлениям о здоровом образе жизни (ОК-11); обладать способностью применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19).

Обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, способностью содействовать обучению и развитию других (ОК-16).

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей

Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

№	Раздел дисциплины	Лекции	Групповые занятия	СРС	ОК
1	Физическая культура и спорт в жизни человека	6			ОК-19
2	Основные концепции физической культуры 21 века	4			ОК -13
3	Легкая атлетика		25	15	ОК – 10
4	Футбол		40	10	ОК – 11
5	Спортивные игры (баскетбол)		25	15	ОК-19
6	Спортивные игры (волейбол)		40	10	ОК -13
7	Бейсбол и лапта		25	15	ОК – 10
8	Ритмическая гимнастика		40	10	ОК – 11
9	Атлетическая		25	15	ОК-19

	гимнастика				
10	Аутогенная тренировка		25	15	ОК -13
11	Подвижные игры		25	15	
	Итого	10	270	120	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; **практический** (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, аутогенная тренировка и психосаморегуляция, средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности), обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на 1-4 курсах строится согласно следующему распределению обязательных учебных часов на освоение разделов программы

Образовательные технологии

В соответствии со стандартом, удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, для разных специальностей и направлений подготовки, составляет

от 10 % до 70 % от общего количества часов по дисциплине «Физическая культура»

В связи с этим, в процессе физического воспитания студентов используются следующие образовательные технологии:

1. Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики. Автор – Токарь Е.В., к.п.н., доцент (2002 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студенток, создана система управления

физическим состоянием студенток и экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии. Разработана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (девушки).

2. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах. Автор – Сизоненко К.Н., к.п.н., доцент (2003 г.). Автором разработана и интегрирована в учебный процесс программа физической реабилитации студентов высших учебных заведений, имеющих болезни органов дыхания, на основе применения циклических нагрузок повышенной интенсивности.

3. Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений. Автор – Лейфа А.В., д.п.н., профессор (2007 г.).

Автором разработана технология реализации профессионально формирующей системы

физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля.

4. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы. Автор – Поздеева Л.В., к.п.н.,

доцент (2009 г.). Технология основана на использовании адаптированных средств оздоровительной аэробики повышенной интенсивности, с произношением согласных звуков, методов моделирования и прогнозирования. В результате внедрения данной технологии в процесс физического воспитания студенток специальной медицинской группы произошло повышение мотивации к занятиям физической культурой, улучшение показателей системы внешнего дыхания и физического состояния.

5. Технология повышения качества жизни студентов на основе использования средств атлетической гимнастики. Автор - Самсоненко И.В., ст. преподаватель (2011 г.).

Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студентов, создана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (юноши)».

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ) ПРИ ОСВОЕНИИ
ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на 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.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Темы рефератов для студентов с ограниченными физическими возможностями.

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2	Социально-биологические основы физической культуры
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
11	Исследование физического развития.
12	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.
13	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).
14	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.
15	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОСНОВНОГО И
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
Для женщин.**

УПРАЖНЕНИЯ	ГРУППА	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
		1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек.)	Основная	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
	Подготов.	19.7	18.9	18.0	17.0	16.7
2. Бег 2000 м. (сек.)	Основная	12.15	11.45	11.00	10.30	9.50
	Подготов.	12.45	12.15	11.30	11.00	10.30
3. Прыжки в длину с места (см.)	Основная	160	168	180	190	200
	Подготов.	150	160	168	180	190
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Основная	280	300	325	360	365
	Подготов.	260	280	305	330	345
5. Прыжки в высоту с разбега	Основная	100	105	110	115	120

(см.)	Подготов.	95	100	105	110	115
6. Поднимание и опускание туловища из полож. лежа на спине	Основная	20	30	40	50	60
	Подготов.	15	25	35	45	55
7. Приседание на одной ноге	Основная	4	6	8	10	12
	Подготов.					
8. Метание гранаты 500 гр. (м.)	Основная	13	18	23	25	27
	Подготов.	11	16	21	23	25
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Основная	7	11	14	16	18
	Подготов.	5	9	12	14	16
10. Тест на гибкость	Основная	+3	+5	+9	+15	+18
	Подготов.					

Для мужчин

УПРАЖНЕНИЯ	ГРУППА	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1. Бег 100 м (сек.)	Основная	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
	Подготов.	15.6	15.3	15.0	14.6	14.2
2. Бег 3000 м. (сек.)	Основная	14.50	13.50	13.10	12.35	12.0
	Подготов.	15.20	14.20	13.40	12.50	12.30
3. Прыжки в длину с места (см.)	Основная	215	220	230	240	250
	Подготов.					
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Основная	390	410	435	460	500
	Подготов.	370	390	415	440	460
5. Прыжки в высоту с разбега (см.)	Основная	125	130	135	140	145
	Подготов.	120	125	130	135	140

6. Подтягивание на высокой перекладине.	Основная	5	7	9	12	15
	Подготов.	3	5	7	10	13
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Основная	5	7	9	12	15
	Подготов.	3	5	7	10	13
8. В висе поднимание ног до касания перекладины.	Основная	3	5	6	8	10
	Подготов.	2	3	5	7	9
9. Метание гранаты	Основная	30	35	40	42	45
	Подготов.	28	33	38	40	43
10. Тест на гибкость	Основная	+1	+3	+7	+13	+15
	Подготов.					

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНЫМ ОТДЕЛЕНИЯМ

Для проведения практических занятий студенты распределяются в следующие учебные отделения: основное, спортивное, специальное.

Распределение осуществляется с учетом здоровья и физической
подготовленности студентов.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы 12-15 студентов.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы должны комплектоваться с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболевания.

В спортивное отделение зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Учебные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся, численный состав в группах I – II разрядом 10-12 человек.

Освобождение от занятий по физической культуре по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры.

Методические рекомендации по организации изучения

дисциплины:

Преподаватели и студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках университета;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально - дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать пропущенные практические занятия, если студент пропустил без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;
- осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля.

Для студентов с ограниченными физическими возможностями преподавание предмета «Физическая культура» предусматривает наличие специальных приспособлений в спортивном зале: при наличии проблем с опорно-двигательным аппаратом – занятия армрестлингом, единоборства при помощи рук и т.д., при наличии проблем с подвижностью рук – упражнения, рассчитанные на нижнюю часть туловища. Также занятия по физической культуре и спорту предусматривают специализацию студентов СКГИИ: щадящие упражнения для рук у музыкантов-исполнителей и т.д. В отдельных случаях практические занятия по физической культуре могут быть заменены написанием рефератов (список прилагается), или судейство матчей.

Преподавание предмета «Физическая культура» на ОЗО СКГИИ

Социально-экономические преобразования, происходящие в России, внедрение современных информационных технологий предполагает по-новому выстраивать образовательный процесс в высших учебных заведениях, дополняя и совершенствуя традиционные формы и методы обучения. Следует отметить, что для современного периода развития общества характерно резкое ухудшение физического, психического и нравственного здоровья, понижение резервов жизнедеятельности человека. Исходя из этого Государственный образовательный стандарт предусматривает занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения. Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Физическая культура как учебная дисциплина решает обучающие, воспитательные и оздоровительные задачи. Реализация этих задач должна обеспечить психофизическую готовность студентов к более качественной профессиональной деятельности. В СКГИИ возраст студентов заочного отделения 18–50 лет, поэтому необходимо обозначить два периода, которые отличаются по особенностям двигательной активности. Первый возрастной интервал 18–35 лет, и второй — 35–50 лет. Программа учитывает, что в первом периоде человек сохраняет высокий уровень тренируемости двигательной функции, выносливость и силовые возможности. Во втором периоде наступает медленное снижение уровня физического потенциала человека. Принцип физической подготовки людей зрелого возраста — разнообразие используемых упражнений при невысокой интенсивности тренировочных нагрузок. В своей деятельности мы ориентируемся на активную самостоятельную работу студентов, которая возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор — дальнейшая эффективная профессиональная деятельность. Наша задача - научить студентов

осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания.

Как промежуточный контроль самостоятельной работы, студентам необходимо сдать контрольную работу по заранее предложенной тематике. А контролем остаточных знаний по дисциплине «Физическая культура» является тестирование, включающее вопросы из всего теоретического и практического курса, которое позволяет определить уровень формирования физкультурно-образовательной компетентности студентов.

В СКГИИ установлен порядок, единый для всех специальностей заочного обучения по "Физической культуре".

В плане мы установили количество ЗЕ- 2, количество часов - 72 ч, из которых 16 аудиторных, а остальное (56 часов) - СРС.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЛЕЙФА А.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" [ТЕКСТ] : УЧЕБ.

ПОСОБИЕ: ДОП. УМО ВУЗОВ / А.В. ЛЕЙФА. - БЛАГОВЕЩЕНСК : ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА, 2003. - 272

2. ЮРЕЧКО О.В. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ВУЗЕ [ТЕКСТ] : УЧЕБ. ПОСОБИЕ / О.В. ЮРЕЧКО, Е.В. ТОКАРЬ. - ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА, 2008. -

176 С.

3. ХОЛОДОВ, Ж.К. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ:

РЕК. МИН. ОБР. РФ / Ж. К. ХОЛОДОВ, В. С. КУЗНЕЦОВ. - М. : АКАДЕМИЯ, 2004. - 480 С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: УЧЕБ.: ДОП. МИН. ОБР. РФ / РЕД. С. Н. ПОПОВ. - М.:

АКАДЕМИЯ, 2005. - 416 С.

2. ХОЗЯИНОВ Г.И. АКМЕОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ: РЕК. УМО /

Г.И. ХОЗЯИНОВ, Н.В. КУЗЬМИНА, Л.Е. ВАРФОЛОМЕЕВА. – М.: АКАДЕМИЯ, 2005. - 205 С.

3. КОЖИН А.А. ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ: УЧЕБ.: РЕК. МИН. ОБР. РФ (А.А.

КОЖИН, В.Р. КУЧМА, О.В. СИВОЧАЛОВА. – М.: АКАДЕМИЯ, 2006. – 399 С.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ: УЧЕБ.: РЕК. УМО / ПОД РЕД. С. Н. ПОПОВА. - РОСТОВ Н/Д:

ФЕНИКС, 2005. - 604 С.

5. СИЗОНЕНКО К.Н. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТА: УЧЕБ. -МЕТОД.

ПОСОБИЕ / К. Н. СИЗОНЕНКО. - БЛАГОВЕЩЕНСК: ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА, 2006. - 56 С.

6. ЛЕЙФА, А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО

СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / А. В. ЛЕЙФА. - БЛАГОВЕЩЕНСК: ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА,

2006. - 67 С.

7. КАШУБА, С.А. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В БЛАГОВЕЩЕНСКЕ: КОНЕЦ XIX - НАЧАЛО XX ВВ. / С.

А. КАШУБА. - БЛАГОВЕЩЕНСК: ЗЕЯ, 2006. - 143 С.

8. АЛЕКСЕЕВ С.В. СПОРТИВНОЕ ПРАВО РОССИИ: ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И

СПОРТА: УЧЕБ.: РЕК. УМО / С. В. АЛЕКСЕЕВ ; ПОД РЕД. П. В. КРАШЕНИННИКОВА. - М. : ЮНИТИ-

ДАНА : ЗАКОН И ПРАВО, 2005. - 670 С.

9. ПИЧУЕВА Е.Л. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ [ТЕКСТ] :

УЧЕБ. ПОСОБИЕ / Е.Л. ПИЧУЕВА. - ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА, 2008. - 84 С.

10. САФРОНОВА В.А. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ [ТЕКСТ] : УЧЕБ. ПОСОБИЕ / В.А. САФРОНОВА, Е.В. ТОКАРЬ, В.В. КОРОБКОВ. - ИЗД-ВО АМУР. ГОС. УН-ТА, 2008. - 96 С.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,
- ростомер,
- тонометр,
- сухой спирометр,
- кистевой динамометр,
- секундомер.

2. Карты исследования физического здоровья.

3. Мультимедийное оборудование.

- ноутбук,
- видеопроектор,
- экран,
- маркерная доска на стойке.

4. Мультимедийный вариант (Power Point) всех лекций на жестком диске ПК и ноутбуке кафедры.

5. Спортивный инвентарь и оборудование (по физкультурно-спортивным специализациям)

Волейбол

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольная антенна
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей

Баскетбол

- баскетбольные мячи
- тренерская доска

- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло

Футбол

- футбольные мячи
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

Настольный теннис

- столы теннисные
- сетка
- ракетки
- мячи теннисные
- бортики
- теннисный тренажер

Аэробика

- степ-платформа
- коврики
- гантели
- резиновые амортизаторы
- утяжелители
- маты гимнастические
- скакалки

ОФП и легкая атлетика

- гимнастические палки
- гантели
- шиповки
- набивные мячи
- колодки
- гимнастический мостик
- рулетки
- секундомеры

СМГ

- гимнастические коврики
- обручи
- мячи резиновые
- волейбольные мячи

- секундомеры

- скакалки

В качестве спортивной базы для студентов СКГИИ также используется спортивные сооружения ККИ СКГИИ, территория парка культуры и отдыха им. Атажукина, спортивная база КБГУ в п. Эльбрус (зимние виды спорта).

Одобрено на заседании кафедры ОГСЭД

Протокол № 9
от 7 мая 2016г.

Заведующий кафедрой _____ Шауцукова Л.Х.

Разработчик: преподаватель Физической Культуры Мамбетов Ю.В.

Эксперт: доцент, к.ф.н _____ Эфендиев Ф.С.