

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры и спорта



Минич А.С., д.б.н., профессор
« 26 » _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки (специальность):

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

«Биология и химия»

«Биология и география»

«Иностранный язык и иностранный язык»

«Русский язык и литература»

«История и обществознание»

«Математика и физика»

«Математика и информатика»

«Начальное образование и Дошкольное образование»

«Экономика и право»

«Экономика и география»

«Технология и безопасность жизнедеятельности»

«Изобразительное искусство и Мировая художественная культура»

«Дополнительное образование (образование в области хореографии) и Мировая художественная культура»

«Музыка и мировая художественная культура»

45.03.02 «Лингвистика»

09.03.02 «Информационная система и технологии»

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»

38.03.01 «Экономика»

38.03.02 «Менеджмент»

38.03.06 «Торговое дело»

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Форма обучения: очная

1. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы (ОП).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям: 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика», 09.03.02 «Информационная система и технологии», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», 38.03.01 «Экономика», 38.03.06 «Торговое дело», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»; 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и учебных планов, утвержденных Ученым советом ТГПУ.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к курсам по выбору вариативной части дисциплин образовательной программы.

Изучение данной дисциплины является формированием физической культуры (ФК) личности обучающегося, его способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовленности и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие общекультурной компетенции:

45.03.02 «Лингвистика» - способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);

09.03.02 «Информационная система и технологии» - владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11);

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» - готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.01 «Экономика» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.02 «Менеджмент» - способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22);

38.03.06 «Торговое дело» - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки» - готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК-6);

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и здорового образа жизни (ЗОЖ), методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе учебной и профессиональной деятельности;

владеть понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния;

уметь применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

3. Содержание разделов дисциплины.

Теоретический раздел:

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методика оценки показателей здоровья. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи. Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Содержание педагогического контроля. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.

Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психологических качеств в физической культуре. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание

самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Практический раздел:

1. *Плавание.* Разучивание упражнений для не умеющих плавать: погружения, поплавок, скольжения. Обучение элементам техники плавания кроль на спине, кроль на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием для способов кроль на спине и кроль на груди. Закрепление техники плавания способами кроль на спине и кроль на груди. Плавание способами кроль дистанций 25, 50, 100 метров (акцент на согласованность работы рук и ног). Разучивание и выполнение поворота для способа кроль типа «маятник». Разучивание техники плавания способом брасс. Совершенствование техники плавания кроль с поворотами. Совершенствование техники старта и поворота для способа кроль. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Преодоление дистанций 25, 50, 100, 200 метров с помощью различных способов плавания. Техника плавания (вольный стиль-кроль, на спине, брасс, баттерфляй). Подвижные игры в воде, проведение и их организация. Развитие физических качеств, специфических для плавания. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи на воде. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Преодоление дистанций 25, 50, 100, 200 метров с помощью различных способов плавания. Разучивание техники плавания способом «Баттерфляй».

2. *Волейбол.* Стойки волейболиста. Перемещения. Подготовительные, подводящие упражнения. Разучивание технических приемов игры в волейбол: подача (нижняя прямая, верхняя прямая), прием мяча, передача сверху, передача снизу, нападающий удар. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара, верхней прямой подачи. Обучение и совершенствование приема мяча после нападающего удара. Обучение и совершенствование верхней подачи мяча в прыжке. Обучение и совершенствование верхней передачи мяча за голову. Подготовительная игра к волейболу. Совершенствование игры в защите и нападении. Совершенствование навыка выполнения верхней прямой подачи и приема мяча после подачи. Подготовительная игра в волейбол с использованием приобретенных навыков. Организация соревнований по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападающего удара, приема мяча после подачи и нападающего удара, игры в защите, верхней прямой подачи. Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра в волейбол. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Судейство соревнований по волейболу. Интегральная тренировка. Учебные игры с заданием. Организация и судейство соревнований по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Обучение страховке при блокировании. Обучение технике группового блокирования. Совершенствование техники верхней, прямой подачи на

точность. Совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Совершенствование навыков блокирования и игры в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.

3. *Баскетбол.* Подготовительные, подводящие упражнения к разучиванию технических приемов. Стойки, перемещения. Правила игры в баскетбол. Разучивание приёмов баскетбола в усложненных условиях - повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный, игровая тренировка. Метод анализа движений, специальные задания в игре по технической подготовке. Обучение тактике игры в баскетбол в нападении и защите. Характеристика тактики. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Первый этап обучения - ознакомление, рассказ, показ, объяснение. Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях двигательной наглядности и информации. Третий этап - изучение приёма в усложненных условиях повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный, игровая тренировка. Четвертый этап - закрепление приема в игре. Метод анализа движений, специальные задания в игре по тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Укрепление узлов, несущих основную нагрузку. Совершенствование жизненно важных умений. Расширение арсенала двигательных навыков, отражающих специфику баскетбола. Специальная физическая подготовка. Развитие качеств, специфических для баскетбола. Развитие качеств, для тактических действий. Развитие качеств в рамках структуры технических приемов. Упражнения на согласованность движений с передачей мяча. Овладение бросковыми движениями. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

4. *Футбол.* Обучение технике владения мячом: остановка катящегося мяча, остановка летящего мяча, остановка опускающегося мяча, остановка мяча с последующим ударом. Обучение индивидуальной тактике игры в линии нападения и защиты (тактическая подготовка). Передача мяча по дистанции: а) короткая (5-10м.); б) средняя (10-20м.); в) длинная (выше 20м.). Передачи по направлению: а) продольная; б) диагональная; в) поперечная; г) дугообразная. Передачи по траектории: а) низом; б) высокая; в) на средней высоте. Передачи по назначению: а) передача на свободное место; б) передача в ноги; в) передача в зону. Техничко-тактическая подготовка. Закрепление навыков технической и тактической подготовки игроков. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение игры в «Квадрат», а) передача низом в парах; б) передача низом в парах в одно касание; в) передача низом в тройках в одно касание; г) удержание мяча в парах на весу; д) удержание мяча в тройках на весу. Обучение игре в пас и совершенствование технико-тактических навыков игры в футбол. Обучение действиям игроков при стандартных положениях: а) действия игроков находящихся в стеночке; б) действие игроков опекающих игроков соперника при стандартной расстановке; в) действия игроков при выполнении углового удара (оборона); г) действия игроков при выполнении углового удара (атака); действия игроков при выполнении штрафного удара.

5. *Настольный теннис.* Техника двигательных действий в настольном теннисе. Методика обучения технике игры в настольном теннисе. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по настольному теннису. Причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по настольному теннису и пути его предупреждения. Методика развития физических качеств средствами настольного тенниса. Требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе. Стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста. Подача слева и справа, подрезкой, накатом и пером. Накаты с верхним вращением мяча. Подрезки справа и слева. Сочетаний элементов техники игры

справа и слева. Вариативность технических приемов. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Тактические действия теннисиста в зависимости от индивидуальных особенностей соперника. Двигательные навыки в технических приемах и передвижениях игрока.

6. *Фитнес.* Знакомство с базовыми элементами ритмической гимнастики (классической аэробики): March – марш на месте, Step Touch – приставной шаг, Step Line – двойной приставной шаг, Open Step – открытый шаг, V-step V – шаг, Graipe vine – скрестный шаг, Knee up – подъем колена, Lunge – выпад назад и в сторону, Kick – мах вперед, в сторону и назад, Jumping Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Специфика разминки как подготовительной серии упражнений к основной части занятия, разучивание комплекса упражнений низкой интенсивности по блокам. Особенности основной части занятия, выполнение упражнений высокой интенсивности по блокам. Знакомство с комплексом упражнений, направленным на развитие основных мышечных групп. Силовая часть урока в партере (на гимнастическом коврике): упражнения на укрепление мышц ног, рук, груди, спины и брюшного пресса. Закрепление комплекса силовых упражнений и работа над «проблемными зонами» фигуры. Выполнение комплекса упражнений на восстановление организма в заключительной части занятия: стретчинг и дыхательная гимнастика. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Самостоятельное выполнение студентами любой части занятия ритмической гимнастики. Знакомство с различными стилями танцевальной аэробики: латино, хип-хоп/фанк, рок-н-рол, диско. Разучивание комплекса упражнений в определенном стиле танцевальной аэробики.

7. *Атлетическая гимнастика.* Задачи, значение и содержание предмета. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Средства развития силы, их характеристика и классификация. Обувь, одежда, питание. Снаряды и тренажеры. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий атлетизмом. Обучение технике выполнения комплекса упражнений для развития силовых качеств. Обучение технике выполнения комплекса упражнений для развития силовых качеств. Упражнения без отягощений и предметов. Упражнения на снарядах массового типа. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции. Упражнения со стандартными отягощениями. Упражнения с партнером. Упражнения на тренажерах и специальных устройств. Задачи, принципы и методы обучения. Особенности организации и методики обучения, дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы. Техника безопасности на занятиях. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму.

8. *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц туловища: упражнения для формирования правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и скручивание туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на одной и обеих ногах, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером. Подвижные игры «Пятнашки», «День и ночь» и другие. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом груза, метанием в цель. Старты по сигналу из различных исходных положений. Упражнения для развития силы: ходьба в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощениями. Приседание на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнера. Подтягивание на руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе. Броски мячей. Упражнения с набивными мячами. Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на

перекладине. Гигиеническая гимнастика. Составление и практическое выполнение комплекса гигиенической гимнастики.

9. Шахматы. Геометрия шахматной доски, правила движения фигур. Правила игры. Способы окончания шахматной партии. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Шахматная терминология. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Три основных принципа игры в дебюте. Борьба за центр. Мобилизация фигур. Безопасность короля. Дебютные ловушки. Понятие шахматной комбинации. Типы комбинаций. Мотив комбинации. Темп в шахматной партии. Шахматная стратегия. Подготовка к шахматной партии, анализ сыгранной партии. Организация шахматных мероприятий. Выполнение практических заданий: «Диагонали, вертикали, горизонталы, память доски», «Рокировка. Ценность шахматных фигур», «Игра с записью шахматной партии», «Разрушение королевской крепости, решение учебных позиций», «Разбор ошибок в сыгранных партиях».

10. Шашки. Правила игры. Тактика игры в шашки. Стратегия игры в шашки. Дебют и эндшпиль игры. Комбинации. Комбинационная техника игры. Позиционная игра. Анализ партий. Проверка и разбор домашнего задания. Решение комбинаций. Этюды и окончания партий. Технические приемы: оппозиция, отрезание по большой дороге, двойнеку, тройнеку, петля, вилка, цепочка, распутье, запирающие, столбняк, дебютные ловушки. Организация и проведение соревнований по шашкам.

4. Трудоемкость дисциплины (модуля) по видам учебных занятий обучающихся и формам контроля. Объем в зачетных единицах 2.

4.1. Виды учебных занятий, формы контроля (в академических часах)

4.1.1. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Биология и химия», «Биология и география», «Русский язык и литература», «История и обществознание»;

Для направления подготовки (специальности) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» направленности (профиля): «Специальная психология и педагогика», «Психология образования»;

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	76	76	64	76	36
Лекции						
Практические занятия	328	76	76	64	76	36
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

учебным планом						
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	76	64	76	36

4.1.2. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Технология и безопасность жизнедеятельности»;

Для направления подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профиля): «Перевод и переводоведение»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		Всего: 328 часов	2	3	4	5
Аудиторные занятия	328	76	76	72	76	28
Лекции						
Практические занятия	328	76	76	72	76	28
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	76	72	76	28

4.1.3. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Математика и физика», «Математика и информатика»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		Всего: 328 часов	2	3	4	5
Аудиторные занятия	328	76	50	72	76	54
Лекции						
Практические занятия	328	76	50	72	76	54
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						

Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	50	72	76	54

4.1.4. Для направления подготовки (специальности) 44.03.04

Профессиональное обучение (по отраслям):

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час. Всего: 328 часов	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	54	78	54	54	54	34
Лекции							
Практические занятия	328	54	78	54	54	54	34
Семинары							
Лабораторный практикум							
Другие виды аудиторных работ							
Другие виды работ							
Самостоятельная работа							
Курсовой проект (работа)							
Реферат							
Расчётно-графические работы							
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос					
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	78	54	54	54	34

4.1.5. Для направления подготовки (специальности) 09.03.02 «Информационная система и технологии» направленности (профиля): «Информационные технологии в образовании», «Информационные системы и технологии в бизнесе»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час. Всего: 328 часов	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	86	62	72	54	54
Лекции						
Практические занятия	328	86	62	72	54	54
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						

Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	86	62	72	54	54

4.1.6. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Изобразительное искусство и мировая художественная культура», «Дополнительное образование (образование в области хореографии) и мировая художественная культура»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	54	76	64	76	58
Лекции						
Практические занятия	328	54	76	64	76	58
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	76	64	76	58

4.1.7. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Иностранный язык и иностранный язык»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	62	90	72	86	18
Лекции						
Практические занятия	328	62	90	72	86	18
Семинары						

Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	62	90	72	86	18

4.1.8. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Начальное образование и Дошкольное образование»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	76	76	76	54	46
Лекции						
Практические занятия	328	76	76	76	54	46
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	76	76	54	46

4.1.9. Для направления подготовки (специальности) 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование направленности (профиля): «Логопедия»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	84	70	70	86	18
Лекции						

Практические занятия	328	84	70	70	86	18
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	84	70	70	86	18

4.1.10. Для направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика направленности (профиля): «Финансы и кредит»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		1	2	3	4	5
	Всего: 328 часов					
Аудиторные занятия	328	76	84	76	48	38
Лекции						
Практические занятия	328	76	84	76	48	38
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	84	76	46	38

4.1.11. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Экономика и право»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов					

Аудиторные занятия	328	76	54	64	76	58
Лекции						
Практические занятия	328	76	54	64	76	58
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	54	64	76	58

4.1.12. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Экономика и география»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
		Всего: 328 часов	2	3	4	5
Аудиторные занятия	328	76	76	72	53	51
Лекции						
Практические занятия	328	76	76	72	53	51
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	76	72	53	51

4.1.13. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Музыка и мировая художественная культура»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом),

	учебным планом), час.	час.				
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	76	76	60	76	40
Лекции						
Практические занятия	328	76	76	60	76	40
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	76	60	76	40

4.1.14. Для направления подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля): «Государственное и муниципальное управление», «Управление малым бизнесом»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.				
	Всего: 328 часов	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	328	76	74	60	70	48
Лекции						
Практические занятия	328	76	74	60	70	48
Семинары						
Лабораторный практикум						
Другие виды аудиторных работ						
Другие виды работ						
Самостоятельная работа						
Курсовой проект (работа)						
Реферат						
Расчётно-графические работы						
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос				
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	74	60	70	48

4.1.15. Для направления подготовки (специальности) 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.					
		1	2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов						
Аудиторные занятия	328	76	84	38	51	38	41
Лекции							
Практические занятия	328	76	84	38	51	38	41
Семинары							
Лабораторный практикум							
Другие виды аудиторных работ							
Другие виды работ							
Самостоятельная работа							
Курсовой проект (работа)							
Реферат							
Расчётно-графические работы							
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос					
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
Общая трудоемкость (в часах)	328	76	84	38	51	38	41

4.1.16. Для направления подготовки (специальности) 38.03.06 Торговое дело:

Вид учебной работы	Трудоемкость (в соответствии с учебным планом), час.	Распределение по семестрам, часы (в соответствии с учебным планом), час.					
		1	2	3	4	5	6
	Всего: 328 часов						
Аудиторные занятия	328	57	63	57	63	57	31
Лекции							
Практические занятия	328	57	63	57	63	57	31
Семинары							
Лабораторный практикум							
Другие виды аудиторных работ							
Другие виды работ							
Самостоятельная работа							
Курсовой проект (работа)							
Реферат							
Расчётно-графические работы							
Формы текущего контроля		Сдача контрольных нормативов, опрос					
Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
Общая трудоемкость (в часах)	328	57	63	57	63	57	31

4.2. Содержание учебной дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

4.2.1. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Биология и химия», «Биология и география», «Русский язык и литература», «История и обществознание»,

Для направления подготовки (специальности) 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» направленности (профиля): «Специальная психология и педагогика», «Психология образования»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	74	62	74	34
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						

Всего часов:	328	76	76	64	76	36
--------------	-----	----	----	----	----	----

4.2.2. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Технология и безопасность жизнедеятельности»;

Для направления подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профиля): «Перевод и переводоведение»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	74	70	74	26
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						

Всего часов:	328	76	76	72	76	28
--------------	-----	----	----	----	----	----

4.2.3. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Математика и физика», «Математика и информатика»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	48	70	74	52
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	50	72	76	54

4.2.4. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Изобразительное искусство и мировая художественная культура», «Дополнительное образование (образование в области хореографии) и мировая художественная культура»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	52	74	62	74	56
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	54	76	64	76	58

4.2.5. Для направления подготовки (специальности) 09.03.02 «Информационная система и технологии»: «Информационные технологии в образовании», «Информационные системы и технологии в бизнесе»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	84	60	70	52	52
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	86	62	72	54	54

4.2.6. Для направления подготовки (специальности) 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы					
			1	2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10		2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.			2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.					2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.						2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.							2
2.	Практический	318	54	76	52	52	52	32
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
	Всего часов:	328	54	78	54	54	54	34

4.2.7. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Иностранный язык и иностранный язык»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	60	88	70	84	16
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	62	90	72	86	18

4.2.8. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Начальное образование и Дошкольное образование»:

	ВСЕГО,	Распределение по семестрам, часы

№ п/п	Раздел дисциплины	час.	2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	74	74	52	44
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	76	76	54	46

4.2.9. Для направления подготовки (специальности) 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование направленности (профиля): «Логопедия»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2

1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	82	68	68	84	16
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	84	70	70	86	18

4.2.10. Для направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика направленности (профиля): «Финансы и кредит»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			1	2	3	4	5
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2				

	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.						
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	82	74	46	36
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	84	76	48	38

4.2.11. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Экономика и право»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и		2				

	спортом.						
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4.	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	52	62	74	56
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	54	64	76	58

4.2.12. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Экономика и география»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические			2			

	основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.						
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	74	70	51	49
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	76	72	53	51

4.2.13. Для направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профиля): «Музыка и мировая художественная культура»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			2			

	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.						
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	74	58	74	38
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	76	60	76	40

4.2.14. Для направления подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля): «Государственное и муниципальное управление», «Управление малым бизнесом»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы				
			2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10	2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.		2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2			

1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				2		
1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.						2
2.	Практический	318	74	72	58	68	46
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.						
	Всего часов:	328	76	74	60	70	48

4.2.15. Для направления подготовки (специальности) 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы					
			1	2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10		2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.			2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.					2		

1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.						2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.							2
2.	Практический	318	76	82	36	49	36	39
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
	Всего часов:	328	76	84	38	51	38	41

4.2.16. Для направления подготовки (специальности) 38.03.06 Торговое дело:

№ п/п	Раздел дисциплины	ВСЕГО, час.	Распределение по семестрам, часы					
			1	2	3	4	5	6
1.	Теоретический	10		2	2	2	2	2
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.			2				
1.2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				2			
1.3.	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.					2		
1.4	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.						2	
1.5.	Тема 5. Профессионально-							2

	прикладная физическая подготовка (ППФЛ) студентов.							
2.	Практический	318	57	61	55	61	55	29
2.1.	Виды элективных курсов для студентов основного учебного отделения (по выбору): - плавание; - волейбол; - баскетбол; - футбол; - настольный теннис; - фитнес; - атлетическая гимнастика; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
2.2.	Виды элективных курсов для студентов специального отделения (по выбору): - плавание; - общая физическая подготовка; - шахматы; - шашки.							
	Всего часов:	328	57	63	57	63	57	31

4.3. Лабораторный практикум: не предусмотрен.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 232с. ISBN 978-5-89428-663-1/

5.2 Дополнительная литература:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов/М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.-М.:Гардарики,2007.-218 с.- (Disciplinae) .-ISBN 9785829703165:275.00
2. Голомазов, Станислав Вениаминович, Чирва, Борис Григорьевич. Футбол/С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва.-М.:РГАФК. Вып. 9: Становление технического мастерства.-1999.-87 с.:ил. .-36.00
3. Жилкин, Александр Иванович. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.-4-е изд., стереотип.-М.:Академия,2007.-463, [1] с.:ил.- (Высшее профессиональное образование) .-ISBN 9785769545122:178.20
4. Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры [Текст]: учебные пособия/М. Н. Жуков.-М.:Академия,2000.-159 с.:ил.- (Высшее образование) .-ISBN 5769506695:47.50
5. Ланда, Бейниш Хаймович. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности[Текст]: учебное пособие для вузов/Б. Х. Ланда.-3-е изд., испр. и доп.-М.:Советский спорт,2006.-207 с. .-ISBN 5971801414:191.00.-238.0
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/Е.Г.Попова.-М.:Терра-Спорт,2000.-72с.:ил.- (Библиотечка тренера) .-ISBN 5931270906:20.00

7. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для вузов/[И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова.- М.: ЮНИТИ, 2007.-429, [1] с.: ил. -ISBN 9785238011578:266.00110.

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.** При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004 г. на период с 12.01.2004 – бессрочно. **Сумма договора:** бесплатно. **Количество ключей (пользователей):** со всех компьютеров ТГПУ. <http://elibrary.ru>

2. **Архив журнала Nature.** Научное издательство Nature Publishing Group, НП «НЭИКОН». Лицензионный договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 27.09.12 - бессрочно. **Сумма договора:** оплата оказанных услуг производится из средств Минобрнауки. **Количество ключей (пользователей):** со всех компьютеров ТГПУ. <http://www.nature.com/nature/index.html>

3. <http://libserv.tspu.edu.ru> – Электронная библиотека ТГПУ.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал корпуса №1 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, судейская вышка, электронное табло.
2	Зал аэробики СОКа	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, степ-платформы, будоматы.
3	Стадион ТГПУ	Беговые дорожки, перекладины, футбольное поле.
4	Спортивный зал, лыжная база корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, степ-платформы, лыжи, лыжный инвентарь..
5	Тренажерный зал корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, тренажеры, будоматы.
6	Бассейн ТГПУ «Посейдон».	Спортивный инвентарь.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

7.1. Методические рекомендации для студентов.

Для укрепления здоровья студентов за время обучения в вузе необходима оптимальная, регулярная двигательная активность. Повысить эффективность аудиторных занятий по физической культуре используя самостоятельные занятия. Они могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики, упражнений в режиме учебного дня и самостоятельных тренировочных занятий. По результатам многочисленных исследований тренирующий оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если они проводятся не реже 2 – 3 раз в неделю, продолжительностью 60 минут, с интенсивностью не менее 60% от МПК.

Прежде, чем приступить к занятиям физическими упражнениями, необходимо правильно определить цель и поставить задачи, составить план занятий, пройти медицинское обследование и провести тесты, определяющие уровень физической подготовленности, изучить основы методики проведения занятий ритмической гимнастикой, понимать физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий. Вначале проводят антропометрические измерения, определяют тип телосложения, производится взвешивание, вес должен соответствовать типу телосложения, затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Также тесты на силу мышц и гибкость суставов и позвоночника. В зависимости от поставленных задач составляется программа индивидуальных занятий, следуя принципам тренировки (см. 3.1.). Количество занятий в неделю для начинающих - не менее 3 раз, с интенсивностью 60% МПК. Для более подготовленных занимающихся интенсивность может составлять 70% и для очень хорошо подготовленных – 80-85%. Регулировать интенсивность занятий можно за счет увеличения амплитуды движений, скорости выполнения упражнений (соответствующий подбор музыкального сопровождения), изменения ударности движений.

Контроль за эффективностью занятий проводится на основе оперативного и поэтапного контроля, включая дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Объективные и субъективные данные	дата							
Самочувствие								
Сон								
Аппетит								
Желание заниматься								
Работоспособность								
Болевые ощущения								
Пульс покоя								
Пульс за 1 минуту								
До занятия								
Во время занятия								
После занятия								

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Представлен в виде отдельного документа (приложение к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)).

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебными планами, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки: 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика», 09.03.02 «Информационная система и технологии», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», 38.03.01 «Экономика», 38.03.06 «Торговое дело», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Рабочую программу учебной дисциплины (модуля) составили:

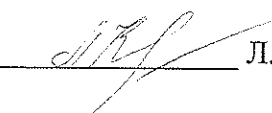
И.о. зав. кафедрой ФК ТГПУ, к.б.н., доцент А.В. Смышляев

Старший преподаватель кафедры ФК ТГПУ О.В. Громова

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 8 от 26 мая 2016 года.

И.о. зав. кафедрой  А.В. Смышляев

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спорта, протокол № 9 от 26 мая 2016 года.

Председатель методической комиссии ФФКиС  Л.П. Канакова