

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

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
Протокол № 14 от «20» июня 2025 г.

ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

Направление подготовки: 03.03.02 Физика

Профиль подготовки: «Физика конденсированного состояния»

Форма обучения – очная

Трудоемкость модуля – 9 з.е.

г. Нижний Новгород
2025 год

Программа модуля «Здоровьесберегающий» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 03.03.02 Физика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 7 августа 2020 г. № 891.

2. Профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.;

3. Профессионального стандарта 40.011 «Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «4 марта» 2014 г. № 121н.

4. Учебного плана по направлению подготовки 03.03.02 Физика, профилю подготовки «Физика конденсированного состояния», утвержденного решением Ученого совета НГПУ им. К. Минина от «20» июня 2025 г., протокол № 14.

Авторы:

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

Одобрена на заседании выпускающей кафедры физики, математики и физико-математического образования (протокол № 9 от 12.05.2025 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. НАЗНАЧЕНИЕ МОДУЛЯ.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ.....	4
3. СТРУКТУРА МОДУЛЯ.....	8
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ».....	8
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	8
ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ.....	8
5. ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ	9
5.1. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	9
5.2. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ».....	13
5.3. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ».....	18
5.4. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	25
5.5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	31
5.6. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»	36
5.7. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»	41
5.8. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».....	46
5.9. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	51

1. НАЗНАЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Здоровьесберегающий модуль предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика. При проектировании программы здоровьесберегающего модуля были применены системно-деятельностный, культурологический, технологический подходы.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

2.1. Образовательные цели и задачи

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

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

- проектировать среду для развития у обучающихся умений выстраивания логики образовательного процесса с использованием современных здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных показателей здоровья учащихся, их возрастных и физиологических особенностей и уровнях физической активности;
- способствовать формированию культурной личности безопасного типа поведения, культуры здорового образа жизни, овладению коммуникативной культурой педагога;
- формировать готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся и использованию приемов оказания первой помощи при неотложных состояниях.

2.2. Формируемые компетенции и образовательные результаты (ОР) выпускника

2.2.1. Формируемые компетенции

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности; УК-8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций; УК-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, а так же при возникновении военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Демонстрирует позитивное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и готовность к конструктивному сотрудничеству с ними в социальной и профессиональной сферах. УК-9.2. Понимает особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.
УК-11	Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности	УК-11.1. Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлениями экстремизма, терроризма и коррупционного поведения. УК-11.2. Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противодействовать экстремизму, терроризму и коррупционному поведению.

2.2.2. Образовательные результаты

Код ОР	Содержание образовательных результатов	ИДК	Методы обучения	Средства оценивания образовательных результатов
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-объяснительно-иллюстративный метод; -репродуктивный	Тест Отчет по практической работе Учебная презентация

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе		метод; -метод проблемного изложения; -частично-поисковый (эвристический, метод)	Кейсовое задание
ОР.2	Демонстрирует способность в процессе профессиональной деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-9.1 УК-9.2 УК-11.1 УК-11.2	-объяснительно-иллюстративный метод; -репродуктивный метод; -метод проблемного изложения; -частично-поисковый (эвристический, метод)	Кейс-задачи Контекстные задачи Отчеты практических работ Эссе Тест Кластер Творческое задание

2.3. Руководитель и преподаватели модуля

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

Преподаватели:

Картавых Марина Анатольевна, д.п.н., доцент, декан факультета физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

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

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

Седов Иван Александрович, к.э.н., старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры

2.4. Статус образовательного модуля

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

2.5. Трудоемкость модуля

Трудоемкость модуля	Час./з.е.
Всего	324/9
в т.ч. контактная работа с преподавателем	176/4,8
в т.ч. самостоятельная работа	148/4,2

**3. СТРУКТУРА МОДУЛЯ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**

Код	Дисциплина	Трудоемкость (час.)					Трудо- емкость (з.е.)	Порядок изучения	Образовател- ные результаты (код ОР)
		Всего	Контактная работа		Самостоя- тельная работа	Формы контроля			
			Аудиторная работа (в т.ч. практическая подготовка)	Контакт- ная СР (в т.ч. в ЭИОС)					
1. ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ									
К.М.03.01	Безопасность жизнедеятельности	72	36		36	Зачет	2	1	ОР.2
К.М.03.02	Основы медицинских знаний	72	36		36	Зачет	2	2	ОР.2
К.М.03.03	Основы военной подготовки	108	68		40	Зачет с оценкой	3	2	ОР.2
К.М.03.04	Физическая культура и спорт	72	36		36	Зачет	2	1	ОР.1
2. ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ									
К.М.03.ДВ. 01.01	Общая физическая подготовка	328	326		2	Зачет, контр. раб.		2,3,4,5,6	ОР.1
К.М.03.ДВ. 01.02	Атлетическая гимнастика	328	326		2	Зачет, контр. раб.		2,3,4,5,6	ОР.1
К.М.03.ДВ. 01.03	Оздоровительная аэробика	328	326		2	Зачет, контр. раб.		2,3,4,5,6	ОР.1
К.М.03.ДВ. 01.04	Спортивные игры	328	326		2	Зачет, контр. раб.		2,3,4,5,6	ОР.1
К.М.03.ДВ. 01.05	Легкая атлетика	328	326		2	Зачет, контр. раб.		2,3,4,5,6	ОР.1

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

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

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

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

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

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

Групповая форма работы обучающихся соответствует основным принципам социально-психологической работы в команде, в которой назначается руководитель группы. Главное требование к работе в группе – уважение к другим участникам, «правило поднятой руки» – слово предоставляется модератором, а не берется спонтанно, с тем, чтобы дать возможность высказаться всем участникам группы. Преподаватель, как правило, выступает в роли модератора. По результатам групповой работы составляется презентация для обсуждения на семинарском или практическом занятии.

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

5. ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

5.1. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий» и предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

В конце XX века человечество пришло к осознанию глобальных проблем, вызванных собственной жизнедеятельностью. Актуальность курса «Безопасность жизнедеятельности» определяется усилением внимания к проблемам обеспечения безопасности в повседневной жизни, в том числе охрану жизни и здоровья и работающих в условиях производственной сферы, а также обеспечение безопасной жизнедеятельности людей в условиях чрезвычайных ситуациях.

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

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

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

2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий» и предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.2	Демонстрирует способность в процессе профессиональной деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	ОР.2-1-1	Обеспечивает условия поддержания безопасных условий жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-9.1 УК-9.2	Кейс-задачи, контекстные задачи, отчеты практических работ, эссе, тест, кластер, творческое задание

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа			Самосто ятельна я работа	Всего часов по дисци плине
	Аудиторная работа		Контактн ая СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекц ии	Семи нары			
Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности		10		10	20

Раздел 2. Обеспечение безопасности образовательной среды		10		10	20
Тема 2.1. Гигиенические требования к образовательной среде		5		5	10
Тема 2.2. Здоровьесберегающие технологии		5		5	10
Раздел 3. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях		16		16	32
Тема 3.1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях природного характера		4		4	8
Тема 3.2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера		4		4	8
Тема 3.3. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях социального характера		4		4	8
Тема 3.4. Гражданская оборона		4		4	8
Итого:		36		36	72

5.2. Методы обучения

Интерактивная лекция; кейс-анализ, частично-поисковый, исследовательский, практический методы; групповая дискуссия.

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.2-1-1	Выполнение практических работ	Отчет о практической работе	3-5	3	9	15
2	ОР.2-1-1	Выполнение лабораторных работ	Отчет о лабораторной работе	5-7	1	5	7
3	ОР.2-1-1	Решение кейс-задачи	Кейс-задача	3-5	2	6	10
4	ОР.2-1-1	Разработка проекта	Проект	8-10	1	8	10
5	ОР.2-1-1	Тестирование	Тест	3-5	3	9	15
6	ОР.2-1-1	Написание эссе	Эссе	3-5	1	3	5
7	ОР.2-1-1	Проведение SWOT-анализа	SWOT-анализ	5-8	1	5	8
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/560183>
2. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/559989>
3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/568495>

7.2. Дополнительная литература

1. Екимова, И.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / И.А. Екимова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). - Томск : Эль Контент, 2012. - 192 с. : табл., схем. - ISBN 978-5-4332-0031-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=208696>
2. Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Ф. Маслова ; ФГБОУ ВПО «Ставропольский государственный аграрный университет». - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2014. - 87 с. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277462>
3. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / ред. Л.А. Муравей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - ISBN 5-238-00352-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119542>
4. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 380 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3694-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548>
5. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 404 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3695-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483>

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

1. Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности: практикум по безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / под ред. Р.И. Айзман ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО Новосибирский государственный педагогический университет, Институт естественных и социально-экономических наук. Кафедра анатомии и др. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 192 с. : табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01455-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57585>
2. Свиридова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций в терминах и определениях : учебное пособие / Н.В. Свиридова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 180 с. - ISBN 978-5-7638-2197-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229155>

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

http://ohranatruda.ru	Информационный портал «Охрана труда в России»
http://www.mchs.gov.ru	МЧС России
www.biblioclub.ru	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

Для проведения занятий по дисциплине используются учебные аудитории университета, в том числе оснащённые мультимедийным оборудованием и специализированными приборами.

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, Интернет браузер, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.2. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»

1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий», предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика. Дисциплина «Основы медицинских знаний» дает возможность последовательного изучения проблемы здоровья различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья ребенка. Содержание учебной программы «Основы медицинских знаний» включает основные понятия микробиологии, иммунологии и эпидемиологии, меры профилактики инфекционных заболеваний; понятия о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие, приемы оказания первой помощи; характеристику детского травматизма и меры профилактики травм; здоровый образ жизни, как биологическую и социальную проблему; роль учителя в формировании здоровья учащихся и здоровьесберегающую функцию учебно-воспитательного процесса.

2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий», предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.2	Демонстрирует способность в процессе профессиональной деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	ОР.2-2-1	Обеспечивает условия поддержания безопасных условий жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья обучающихся, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-9.1 УК-9.2	Кейс-задачи, контекстные задачи, отчеты практических работ, эссе, тест, кластер, творческое задание

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самосто ятельна я работа	Всего часов по дисциплине	
	Аудиторная работа				Контактн ая СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лаб. раб	Семи нары			
Раздел 1. Проблемы здоровья детей	4	4	8	16	
Тема 1.1. Основные понятия и определения дисциплины. Показатели индивидуального и популяционного здоровья Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.	2	2	4	8	
Тема 1.2. Комплексная оценка здоровья детей. Группы здоровья детей и подростков	2	2	4	8	
Раздел 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	4	4	8	16	
Тема 2.1. Раскрытие основных понятий эпидемиологии, микробиологии, иммунологии. Современное состояние эпидемиологии, микробиологии, иммунологии. Крупные открытия конца XX века.	2	2	4	8	
Тема 2.2. Обзор основных инфекционных заболеваний и их классификация. Основные противоэпидемические мероприятия. Эпидемии XX-XXI вв.	2	2	4	8	
Раздел 3. Нормативно - правовые аспекты первой помощи. Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них.	4	4	8	16	
Тема 3.1. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем.	1	1	2	4	
Тема 3.2. Основные приёмы сердечно-лёгочной реанимации.	2	2	4	8	
Тема 3.3. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	1	1	2	4	
Раздел 4. Характеристика детского травматизма, первая помощь при травмах и меры профилактики детского травматизма.	4	4	8	16	
Тема 4.1. Общая характеристика ран и их осложнения. Травматический шок.	1	1	2	4	
Тема 4.2. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений, их опасности.	1	1	2	4	
Тема 4.3. Первая помощь при	1	1	2	4	

закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Растяжения. Разрывы связок. Вывихи и подвывихи. Десмургия.					
Тема 4.4. Первая помощь при термических повреждениях.	1	1		2	4
Раздел 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.	2	2		4	8
Тема 5.1. Характеристика здорового образа жизни. Факторы здоровья.	0,5	0,5		1	2
Тема 5.2. Проблема наркомании среди современной молодежи. Влияние наркотиков на организм человека и формирование зависимости.	0,5	0,5		1	2
Тема 5.3. Проблема алкоголизма в современном обществе.		0,5		0,5	1
Тема 5.4. Табак, как наркотическое вещество.	0,5			0,5	1
Тема 5.5. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем. СПИД и его профилактика.		0,5		0,5	1
Тема 5.6. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Современные оздоровительные системы.	0,5			0,5	1
Итого:	18	18		36	72

5.2. Методы обучения

Интерактивная лекция; кейс-анализ, частично-поисковый, исследовательский, практический методы; групповая дискуссия.

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.2-2-1	Решение контекстных и кейс задач	Контекстная задача Кейс - задача	3-5	2	6	10
2	ОР.2-2-1	Написание эссе	Эссе	3-5	2	6	10
3	ОР.2-2-1	Выполнение практических работ	Отчет о практической работе	3-4	5	15	20
4	ОР.2-2-1	Творческое	Презентация	3-5	1	3	5

		задание					
5	ОР.2-2-1	Составление кластера	Кластер	3-5	1	3	5
6	ОР.2-2-1	Тематическое тестирование	Тест	3-5	2	6	10
7	ОР.2-2-1	Рубежное тестирование	Тест	3-5	1	3	5
8	ОР.2-2-1	Итоговое тестирование	Тест	3-5	1	3	5
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 379 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17449-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/559832>

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 379 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17442-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/560842>

3. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 437 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20581-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/581463>.

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

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

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

http://ohranatruda.ru	Информационный портал «Охрана труда в России»
http://www.mchs.gov.ru	МЧС России
www.biblioclub.ru	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, Интернет браузер, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.3. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

1. Пояснительная записка

В современных условиях подготовка граждан Российской Федерации к военной службе является приоритетным направлением государственной политики. Важнейшими

вопросами образования на всех уровнях является воспитание любви к Родине, чувства патриотизма, готовности к защите Отечества.

Дисциплина «Основы военной подготовки» реализуется исходя из базовых принципов и направлений военной подготовки, состоит из основных разделов военной подготовки, тем военно-политической и правовой подготовки.

2. Место в структуре модуля

Данный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий», предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

Цель дисциплины – получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся понимания главных положений военной доктрины Российской Федерации, а также основ военного строительства и структуры Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ);
- формирование у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга;
- воспитание дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина – патриота;
- освоение базовых знаний и формирование ключевых навыков военного дела;
- раскрытие специфики деятельности различных категорий военнослужащих ВС РФ;
- ознакомление с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы;
- формирование строевой подтянутости, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды;
- изучение и принятие правил воинской вежливости;
- овладение знаниями уставных норм и правил поведения военнослужащих.

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.2	Демонстрирует способность в процессе профессиональной деятельности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, обеспечивая охрану жизни и здоровья, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций обеспечения	ОР.2-3-1	Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие. Ведет общевойсковой бой в составе подразделе-	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-11.1 УК-11.2	Контрольные нормативы Тестирование в системе Moodle

	устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в процессе организации совместной и индивидуальную учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями		ния. Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения. Пользуется топографическими картами. Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах. Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа				Самостоятельная работа	Всего часов по дисциплине
	Аудиторная работа			Контактная СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекции	Практическая подготовка	Практические занятия			
Раздел 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации						
Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание	6				3	9
Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд	2		2		2	6
Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы			2		1	3
Раздел 2. Строевая подготовка						
Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия			6		3	9
Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия						
Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия			2		1	3
Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и			12		6	18

ручных гранат							
Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия			6			3	9
Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений							
Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ	4					2	6
Тема 9. Основы общевойскового боя	2					1	3
Тема 10. Основы инженерного обеспечения			2			1	3
Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника	2					1	3
Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита							
Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие	2					1	3
Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита			4			2	6
Раздел 6. Военная топография							
Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам	2					2	4
Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте			2			2	4
Раздел 7. Основы медицинского обеспечения							
Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях	2		4			3	9
Раздел 8. Военно-политическая подготовка							
Тема 17. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны	2					2	4
Раздел 9. Правовая подготовка							
Тема 18. Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство	2					2	4

Российской Федерации о прохождении военной службы							
Зачет						2	2
Итого	26		42			40	108

5.2. Методы обучения

При проведении групповых занятий излагаются систематизированные основы знаний по изучаемой дисциплине, и обеспечивается раскрытие учебных вопросов с учетом современного состояния и перспектив развития ВС РФ. Устное изложение учебного материала сопровождается использованием элементов учебно-материальной базы и демонстрацией презентаций.

Достижение воспитательных целей на учебных занятиях осуществляется путем приведения одного, двух примеров, показывающих необходимость добросовестного отношения к вопросам освоения изучаемого материала.

Практические занятия направлены на формирование умений и навыков при практической отработке изученного материала методами повторения и упражнения.

В целях методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся, в заключительной части каждого раздела, преподаватель ставит задачу на самостоятельную работу, с указанием источников информации.

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающегося	Средства оценивания	Балл за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.2-3-1	Сдача практических нормативов	Контрольные нормативы	4-6	10	40	60
2	ОР.2-3-1	Сдача теоретических нормативов	Тестирование в системе Moodle	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Военная доктрина Российской Федерации.
2. Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
5. Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
6. Боевой устав по подготовке и ведению общевойсковой боя. Часть 2
7. Боевой устав по подготовке и ведению общевойсковой боя. Часть 3.
8. Общевоинская подготовка: учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный феде-

ральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 416 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698716> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4192-8 (Ч. 1). – ISBN 978-5-9275-4191-1. – Текст : электронный.

9. Строевая подготовка: учебное пособие для вузов / И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов, Д. В. Погодаев, Е. А. Шмаков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 119 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11736-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495812>

10. Тактическая подготовка: учебное пособие : в 2 частях : [16+] / А. Г. Борисов, К. В. Анистратенко, Е. Ю. Лубашев [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Борисова ; Южный федеральный университет, Военный учебный центр. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. – 272 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698717> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4190-4 (Ч. 1). – ISBN 978-5-9275-4189-8. – Текст : электронный.

11. Шаманов, В. А. Боеприпасы : учебник : [16+] / В. А. Шаманов, В. В. Кулаков, О. Ю. Каширина ; под общ. ред. В. В. Кулакова ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2021. – 192 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690755> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00172-172-7. – Текст : электронный.

12. Вострокнутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 196 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9797-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514128>

13. Вострокнутов, А. Л. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 410 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13151-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510954>

14. Кадыков, В. А. Первая доврачебная помощь : учебное пособие для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 241 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12940-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510047>

7.2. Дополнительная литература

1. Туганов, Ю. Н. Правовые основы военной службы : учебное пособие для вузов / Ю. Н. Туганов, С. И. Журавлев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 162 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13382-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518943>

2. Туганов, Ю. Н. Военная администрация : учебное пособие для вузов / Ю. Н. Туганов, С. И. Журавлев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 197 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12727-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518940>

3. Михневич, Н. П. Основы русского военного искусства / Н. П. Михневич. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 137 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-06732-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516187>

4. Меринг, Ф. Очерки по истории войны и военного искусства / Ф. Меринг ; переводчик Н. Н. Попов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 376 с. – (Антология мыс-

ли). – ISBN 978-5-534-11394-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518410>

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

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

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

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

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

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

1. <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации
2. <http://elibrary.ru> – Крупнейшая российская электронная библиотека
3. <https://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. <https://urait.ru> – Образовательная платформа Юрайт

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

1. Лекционная аудитория.
2. Специализированная аудитория «Общевойсковые уставы».
3. Специализированная аудитория «Класс огневой подготовки».
4. Строевой плац.
5. Тир.
6. Ноутбук, проектор, экран.
7. Магнитно-маркерная доска, маркеры.
8. Наглядные материалы (специализированные стенды, плакаты, видеофильмы, учебные пособия, презентации).

9. Учебное оружие, боеприпасы, ручные гранаты, массогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат (согласно табеля вооружения, военной техники и военно-учебного имущества).

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.4. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Пояснительная записка

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий», предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

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

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

2. Место в структуре модуля

Данный учебный курс включен в модуль «Здоровьесберегающий», предназначен для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

Цель дисциплины - создать условия для формирования физической культуры личности, заключающейся в способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-4-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-4-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самостоятел	Всего часов
	Аудиторная работа	Конта		

	Лекции	Практическая подготовка	Семинары	Практическая подготовка	Лабораторные	Практическая подготовка	ктовая СР (в т.ч. в ЭИОС)	ьная работа	по дисциплине
Раздел 1. Теоретические и методические основы физической подготовки			12					12	24
Тема 1.1. Понятие физической подготовки, физических качествах и физических способностях и закономерностях их развития.			4					4	8
Тема 1.2. Нагрузка и отдых как основные компоненты физической подготовки			4					4	8
Тема 1.3. Методические особенности развития физических качеств. Методика построения тренировок.			4					4	8
Раздел 2. Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания			12					12	24
Тема 2.1 Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			4					4	8
Тема 2.2. Техника, методика подготовки и методические рекомендации к сдаче контрольных нормативов средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (дополнительные тесты по ОФП)			4					4	8
Тема 2.3. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО (контрольные нормативы)			4					4	8
Раздел 3. Современные фитнес технологии			12					12	24
Тема 3.1. Силовой фитнес.			4					4	8
Тема 3.2. Аэробный (циклический) тренинг.			4					4	8

Тема 3.3. Тренировочный процесс в тренажерном зале.			4					4	8
Итого:			36					36	72

5.2. Методы обучения:

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1-4-1 ОР.1-4-2	Дополнительные тесты по ОФП	Нормативы	10-15	1	10	15
2	ОР.1-4-1 ОР.1-4-2	Сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Контрольные нормативы	5-7	5	25	35
3	ОР.1-4-1 ОР.1-4-2	Связка по оздоровительной аэробике на 32 счета (девушки) Сдача дополнительных нормативов в тренажерном зале (юноши)	Практическое задание	5-10	1	5	10
4	ОР.1-4-1 ОР.1-4-2	Итоговое тестирование по теоретическому разделу	Тестирование	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

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

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

www.Book.ru Коллекция издательства Кнорус

Cyberleninka.ru Научная электронная библиотека «Киберлиника»

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

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

<https://www.gto.ru/> сайт ГТО

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

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

Для проведения занятий по дисциплине используются учебные аудитории университета, в том числе оснащённые мультимедийным оборудованием.

Спортивный комплекс: Спортивный зал.

Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт., Тренажер-наездник – 1 шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями – 1 шт., Тренажер эллиптический – 1 шт., Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)» – 1 шт., Скамья гимнастическая – 1 шт., Тренажер для рук и ног (велотренажер мини) – 1 шт., Палка гимнастическая – 1 шт., Степпер – 1 шт., Степпер поворотный – 1 шт.

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, Интернет браузер, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>

4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>

5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>

6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Пояснительная записка

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

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

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

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

2. Место в структуре модуля

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-5-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-5-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа							Самост оатель ная работа	Всего часов по дисциплине
	Аудиторная работа						Контакт ная СР (в т.ч. в ЭИОС)		
	Лекции	Практическая подготовка	Семинары	Практическая подготовка	Лабораторные	Практическая подготовка			
Раздел 1. Легкая атлетика			138					2	140
Тема 1.1 Легкоатлетическая подготовка (короткие, средние, длинные дистанции, круговая тренировка)			26					2	28
Тема 1.2 Легкоатлетическая подготовка (стартовое ускорение, бег о дистанции, финиширование)			28						28
Тема 1.3. Тренировочный процесс в тренажерном зале.			28						28
Тема 1.4. Легкоатлетическая			28						28

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

5.2. Методы обучения:

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
1	ОР.1-5-1 ОР.1-5-2	Дополнительные тесты по ОФП	Нормативы	10-15	1	10	15
2	ОР.1-5-1 ОР.1-5-2	Сдача контрольных	Контрольные нормативы	5-7	5	25	35

		нормативов Всероссийског о физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)					
3	ОР.1-5-1 ОР.1-5-2	Связка по оздоровительн ой аэробике на 32 счета (девушки) Сдача дополнительны х нормативов в тренажерном зале (юноши)	Практическое задание	5-10	1	5	10
4	ОР.1-5-1 ОР.1-5-2	Итоговое тестирование по теоретическом у разделу	Тестирование	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

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

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

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

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

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

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., дораб. и доп. – Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. – 80 с.
2. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.– 90 с.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

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

www.Book.ru Коллекция издательства КноРус
Cyberleninka.ru Научная электронная библиотека «Киберлиника»
 Научная электронная библиотека eLiBRARy.ru
<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России
<https://www.gto.ru/> сайт ГТО
<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

Для проведения занятий по дисциплине используются учебные аудитории университета, в том числе оснащённые мультимедийным оборудованием.

Спортивный комплекс: Спортивный зал.

Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт., Тренажер-наездник – 1 шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями – 1 шт., Тренажер эллиптический – 1 шт., Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)» – 1 шт., Скамья гимнастическая – 1 шт., Тренажер для рук и ног (велотренажер мини) – 1 шт., Палка гимнастическая – 1 шт., Степпер – 1 шт., Степпер поворотный – 1 шт.

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.6. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. Пояснительная записка

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

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

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

Так, гимнастика силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни. Упражнения с

отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

2. Место в структуре модуля

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-6-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-6-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самостоя- тельная работа	Всего часов по дисципли- не	
	Аудиторная работа				Контактн ая СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лек- ции	Семи- нары			
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения		72		72	
1.1. Проведение комплекса упражнений ОРУ на силу, гибкость, координацию, быстроту, ориентировку в пространстве		64		64	
1.2. Проведение комплекса ОРУ на основе упражнений по анатомическому признаку (для разных мышечных групп)		8		8	
Раздел 2. Акробатика		72		72	
2.1. Составление и проведение комплекса вольных упражнений на 16 счетов с группой		64		64	
2.2. Выполнение комбинации акробатических упражнений на 16 счетов		8		8	
Раздел 3. Комплекс вольных упражнений		72		72	
3.1. Составление и проведение комплекса вольных упражнений на 32 счета с группой		64		64	
3.2. Составление и проведение комбинации парных вольных упражнений на 32 счета		8		8	
Раздел 4. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах		72		72	
4.1. Комбинация на гимнастическом бревне на основе вскоков, передвижений, поворотов, прыжков, соскоков. Выполнение комбинации на гимнастических снарядах по выбору: на кольцах, перекладине, разновысоких брусьях		64		64	
4.2. Упражнения на снарядах: Упражнения на коне в упоре – перемахи (Юноши) Упражнения на низкой перекладине (упоры, промахи, обороты) – (Девушки)		8		8	
Раздел 5. Комбинации упражнений		38	2	40	
5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных вольных и акробатических упражнений		38	2	40	
Итого		326	2	328	

5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплины	Виды учебной деятельности и обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретное задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Минимальный	Максимальный
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения							
1	ОР.1-6-1 ОР.1-6-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 2. Акробатика							
2	ОР.1-6-1 ОР.1-6-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 3. Комплекс вольных упражнений							
3	ОР.1-6-1 ОР.1-6-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 4. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах							
4	ОР.1-6-1 ОР.1-6-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 5. Комбинации упражнений							
5	ОР.1-6-1 ОР.1-6-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

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

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

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

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

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

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., дораб. и доп. – Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. – 80 с.
2. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021. – 90 с.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru
<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России
<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России
<http://www.russwimming.ru/> / сайт Федерации плавания России
<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России
<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России
<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

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

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.7. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

1. Пояснительная записка

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

Включение элементов оздоровительной аэробики в содержание плановых занятий в высшем учебном заведении давно является весьма распространенным и вызывает интерес среди студентов. По словам Г. А. Зайцевой, О. А. Медведевой данная дисциплина отличается эмоциональностью и высокой моторной плотностью за счет поточного метода проведения. Упражнения оздоровительной аэробики способствуют комплексному развитию всех физических качеств, по повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья. Одной из ключевых особенностей оздоровительной аэробики является возможность точного дозирования интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия, что помогает реализовать все задачи дисциплины.

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

2. Место в структуре модуля

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-7-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-7-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самосто ятельная работа	Всего часов по дисципли не	
	Аудиторная работа				Контактн ая СР (в т.ч.
	Лек	Семи			

	ции	нары	в ЭИОС)		
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия		72			72
1.1. Изучение основных шагов аэробики. Классификация видов аэробики. Характеристика различных видов оздоровительной аэробики. Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления, силовые направления, водные программы, единоборства, и др. Краткая характеристика. Содержание занятий. Структура уроков.		70			70
1.2. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики		2			2
Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики		72			72
2.1. Обучение технике шагов оздоровительной аэробики: «Ви-степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси», шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи) и их разновидности		64			64
2.2. Совершенствование техники шагов оздоровительной аэробики		8			8
Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики		72			72
3.1. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики: шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба», «Пивот», «Шасси» вперед		64			64
3.2. Совершенствование техники выполнения шагов Латино-аэробики		8			8
Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами		72			72
4.1. Обучение технике выполнения шагов аэробики со степ-платформами: шаг (бег), «Степ-тач», Скрестный шаг и их разновидности, подъем колена «Нилифт» и его разновидности, «Ланч» (выпад), «Джампин-джек» (прыжок ноги вместе – ноги врозь), «скип» и его разновидности; «Ви - степ» и «А-степ» и их разновидности; шаги «Шасси», шаги «кросс», открытый шаг, «захлест», «кик» (махи); шаги «Мамба» вперед, в сторону и назад; шаги «Самба»,		64			64

«Пивот», «Шасси» вперед.					
4.2. Совершенствование техники выполнения шагов аэробики со степ-платформами		8			8
Раздел 5. Комбинации упражнений		38		2	40
5.1. Выполнение комбинации из ранее изученных техник выполнения шагов аэробики		38		2	40
Итого		326		2	328

5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п/п	Код ОР дисциплин ы	Виды учебной деятельност и обучающихс я	Средства оценивания	Баллы за конкретн ое задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс ималь ный
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия							
1	ОР.1-7-2 ОР.1-7-1	Контрольны е нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики							
2	ОР.1-7-2 ОР.1-7-1	Контрольны е нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики							
3	ОР.1-7-2 ОР.1-7-1	Контрольны е нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами							
4	ОР.1-7-2 ОР.1-7-1	Контрольны е нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 5. Комбинации упражнений							
5	ОР.1-7-2 ОР.1-7-1	Контрольны е нормативы	Выполнение нормативов	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

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

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

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

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

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

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

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

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

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

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

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

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.8. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

1. Пояснительная записка

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека и укрепления его здоровья. Бесспорно, они влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет, положение в обществе, нравственно-интеллектуальные

характеристики, трудовая деятельность, ценностные ориентации, эстетические идеалы. Во время занятий спортом закаляются характер, воля, самодисциплина, совершенствуется умение быстро и правильно ориентироваться, и принимать решение в различных по сложности ситуациях.

2. Место в структуре модуля

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-8-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-8-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самосто- ятельная работа	Всего часов по дисципли- не	
	Аудиторная работа				Контактн ая СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лек- ции	Семи- нары			
Раздел 1. Техника атакующих действий		72		72	
1.1. Техника выполнения элемента атаки корзины в два шага, с места и в движении. Техника выполнения нападения на корзину с сопротивлением		70		70	
1.2. Техника ведения мяча в движении и на месте		2		2	
Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол)		72		72	
2.1. Техника приема и передачи мяча (в движении, стоя) от груди, из-за головы, с отскоком от пола		64		64	
2.2. Выполнение технического элемента - бросок со штрафной линии		8		8	
Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол)		72		72	
3.1. Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху/снизу над собой		64		64	
3.2. Техника приема и передачи мяча в парах (сверху, снизу)		8		8	
Раздел 4. Технические элементы игры		72		72	
4.1. Техника выполнения нападающего удара через сетку, блокировка нападающего удара, выполнение подачи		64		64	
4.2. Методика развития координационных способностей		8		8	
Раздел 5. Учебно-тренировочный		38	2	40	
5.1. Учебно-тренировочная, двусторонняя игра. Судейство учебно-тренировочной игры		38	2	40	
Итого		326	2	328	

5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п / п	Код ОР дисципли ны	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретн ое задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Мини мальн ый	Макси мальн ый
Раздел 1. Техника атакующих действий							
1	ОР.1-8-1 ОР.1-8-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол)							
2	ОР.1-8-1 ОР.1-8-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол)							
3	ОР.1-8-1 ОР.1-8-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 4. Технические элементы игры							
4	ОР.1-8-1 ОР.1-8-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 5. Учебно-тренировочный							
5	ОР.1-8-1 ОР.1-8-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

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

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

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

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

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

7.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Пронин М.В. Комплект методических указаний и самостоятельных работ по учебной дисциплине Физическая культура // Электроугли: ПК «Энергия», 2019. – 63 с.
11. Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений // Учебное пособие. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. – 89 с.

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

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., дораб. и доп. – Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. – 80 с.
2. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021. – 90 с.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru
<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России
<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России
<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России
<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России
<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России
<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

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

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>

5.9. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Пояснительная записка

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

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

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

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

2. Место в структуре модуля

Данная дисциплина входит в состав дисциплин по выбору модуля «Здоровьесберегающий модуль» и предназначена для направления подготовки 03.03.02 Физика.

3. Цели и задачи

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

Задачи дисциплины:

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

4. Образовательные результаты

Код ОР модуля	Образовательные результаты модуля	Код ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Код ИДК	Средства оценивания ОР
ОР.1	Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с обеспечением охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе	ОР.1-9-1	Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности	УК-7.1	Дополнительные нормативы, контрольные нормативы
		ОР.1-9-2	Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	Практическое задание, тестирование

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

Наименование темы	Контактная работа		Самост оатель ная работа	Всего часов по дисципли не	
	Аудиторная работа				Контакт ная СР (в т.ч. в ЭИОС)
	Лек ции	Семи нары			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических прыжков		72		72	
1.1. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы". Прыжок в		70		70	

высоту с разбега способом "фосбери-флоп". Тройной прыжок с разбега					
1.2. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических прыжков		2			2
Раздел 2. Основы техники легкоатлетического бега		72			72
2.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции, кроссовый бег. Бег на короткие дистанции		64			64
2.2. Совершенствование техники бега		8			8
Раздел 3. Обучение технике спортивной ходьбы		72			72
3.1. Спортивная ходьба: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов		64			64
3.2. Совершенствование техники спортивной ходьбы		8			8
Раздел 4. Обучение технике толкания ядра и метания гранаты		72			72
4.1. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом		64			64
4.2. Совершенствование техники толкания ядра и метания гранаты		8			8
Раздел 5. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения		38		2	40
5.1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и		38		2	40

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

5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план (по дисциплине)

№ п / п	Код ОР дисципли ны	Виды учебной деятельности обучающихся	Средства оценивания	Баллы за конкретн ое задание (min-max)	Число заданий за семестр	Баллы	
						Мини мальн ый	Макс ималь ный
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических прыжков							
1	ОР.1-9-1 ОР.1-9-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 2. Основы техники легкоатлетического бега							
2	ОР.1-9-1 ОР.1-9-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 3. Обучение технике спортивной ходьбы							
3	ОР.1-9-1 ОР.1-9-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 4. Обучение технике толкания ядра и метания гранаты							
4	ОР.1-9-1 ОР.1-9-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	2-3	5	10	15
Раздел 5. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения							
5	ОР.1-9-1 ОР.1-9-2	Контрольные нормативы	Выполнение нормативов	5-10	1	5	10
			Зачет			10	30
		Итого:				55	100

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Бартош О.В., Бартош А.А., Гашенко О.В., Стурова Е.В., Украинская Ю.Н., Фалеева Н.А.

Издательство: Научные технологии. - Москва, 2021, 89 с.

2. Кузьмина Н.С. Физическая культура // учебное пособие / Красноярск, 2021. Издательство: Кемеровский государственный университет, 320 с.
3. Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Коломейцева Е. Б. ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021.
4. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура // Учебное пособие / Москва, 2020. (4-е издание, дополненное): Издательство: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", с. 704
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

7.2. Дополнительная литература

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

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

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании // Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., дораб. и доп. – Ижевск: Удмуртский государственный университет (УдГУ), 2021. – 80 с.
2. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: учебное пособие / составители: В.Н. Буянов, И.В. Переверзева, Л.А. Рыжкина, А.В. Чернышева, Н.А. Чернова, Д.А. Ефремов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021.– 90 с.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

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

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

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

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

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

Перечень программного обеспечения:

LMS Moodle, Office Professional Plus 2019 Russian OLP NL AcademicEdition, LMS Moodle

Перечень информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
3. БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>
4. УБД «ИВИС» <http://eivis.ru>
5. ЭБС ZNANIUM (отдельные ЭФУ из ФПУ «Просвещение») <https://znanium.ru/>
6. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» <https://www.prilib.ru/>