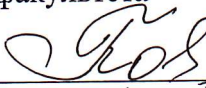


Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического  
факультета

  
(подпись)

О. В. Пастюк

«05» сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.14.2 ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Физическая культура»**

Степень выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

очная, заочная

г. Магадан 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

### **1. Цели освоения учебной дисциплины (модуля)**

Целью преподавания дисциплины «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре» формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

*Задачами* дисциплины является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов в области физической культуры: углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;

### **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1. Ее изучение предусмотрено в седьмом семестре.

Предшествующими дисциплинами являются «Физическая культура и спорт».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) - общекультурные и профессиональные.**

*Знать:*

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

*Уметь:*

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

*Владеть:*

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Дисциплина «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»:

**а) общекультурные (ОК)**

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

**б) профессиональные компетенции (ПК)**

- готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

#### **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

7 семестр (очная форма обучения):

3 зачетные единицы; 108 часов, в том числе:

- лекции (13 часов); практические занятия (39 часов); самостоятельная работа (56 часов)

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине включает в себя:

- лекции; - практические занятия; индивидуальные консультации;
- проведение зачета.

4 курс (заочная форма обучения):

3 зачетные единицы; 108 часов, в том числе:

- лекции (4 часа); практические занятия (8 часов); самостоятельная работа (94 часа)

**Форма текущего и промежуточного контроля.**

Зачет - 7 семестр (очная форма обучения)

Зачет - 4 курс (заочная форма обучения)

4.1. Содержание разделов дисциплины «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре»

Таблица 1. Очная и заочная форма обучения

№	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы дисциплины
1.	Основы организации самостоятельных занятий	Основные определения, задачи, принципы организации самостоятельных занятий
2.	Формы и содержание самостоятельных занятий	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения в течение учебного дня Самостоятельные занятия Правила выполнения самостоятельных занятий
3	Выбор видов спорта или систем физических упражнений	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Выбор видов спорта, повышающих функциональные возможности организма Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4	Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	Занятия атлетической гимнастикой Спортивные игры Оздоровительный бег
5	Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы	Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика» Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

4.1. Содержание разделов дисциплины «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре»

Таблица 1. Очная и заочная форма обучения

№	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы дисциплины
1.	Основы организации самостоятельных занятий	Основные определения, задачи, принципы организации самостоятельных занятий
2.	Формы и содержание самостоятельных занятий	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения в течение учебного дня Самостоятельные занятия Правила выполнения самостоятельных занятий

3	Выбор видов спорта или систем физических упражнений	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Выбор видов спорта, повышающих функциональные возможности организма Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
4	Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	Занятия атлетической гимнастикой Спортивные игры Оздоровительный бег
5	Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы	Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика» Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

## 5. Образовательные технологии

По дисциплине **Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре** предполагается использование:

В учебном процессе, помимо чтения лекций, широко используются активные и интерактивные формы (разбор конкретных ситуаций, обсуждение отдельных занятий), показ видео материалов. В сочетании с внеаудиторной работой это способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся.

*На лекционных занятиях* закладываются основы знаний по теории и методике нетрадиционных видов спорта, формируется фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала, методики обучения.

*Практические занятия* формируют профессиональные умения и навыки. Они предусматривают овладение методическими приемами обучения, подбора игр и упражнений, основами методики тренировки. Основные задачи практической формы занятий - углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование умений и навыков самостоятельной работы.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Дисциплина «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре» предполагает, как аудиторную (лекции и практические занятия), так и самостоятельную работу студентов.

### Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего

организма.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация.

3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

4. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.

5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.

9. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста.

10. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.

11. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

12. Участие в спортивных соревнованиях.

#### Перечень устных сообщений

##### *Студент и физическая культура*

1. Физическая культура в образе жизни студента.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
3. Физическое самовоспитание студентов и его роль в формировании личности будущего учителя.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Особенности труда студентов и его влияние на функциональное состояние

организма.

6. Динамика умственной и физической работоспособности студента в процессе учебной деятельности.

7. Двигательный режим студента в период экзаменационной сессии и напряженной умственной нагрузки.

8. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.

9. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.

10. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.

11. Студенческий спорт России.

12. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

13. Участие спортсменов-студентов в Олимпийских играх.

*Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями*

1. Оздоровительная ходьба.

2. Оздоровительный бег.

3. Оздоровительная система Н.М. Амосова «Тысяча движений для здоровья».

4. Система природного закаливания и оздоровления П.К. Иванова.

5. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.

6. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.

7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.

8. Круговая тренировка в домашних условиях по С. Розенцвейгу.

9. Оздоровительная ритмическая гимнастика.

10. Шейпинг.

11. Оздоровительная гимнастика йогов.

12. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.

13. Современные нетрадиционные формы занятий физической культурой.

*Основные методики регуляции эмоциональных состояний*

1. Аутогенная тренировка.

2. Психофизическая тренировка.

3. Медитация.

4. Релаксационные упражнения.

*Профилактическая и оздоровительная физическая культура*



1. Основные принципы организации оздоровительной физической культуры.
2. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
3. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
4. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
5. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
6. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
7. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры.
8. Профилактика перенапряжения и утомления средствами физической культуры.
9. Коррекция здоровья и профилактика геронтологических изменений с помощью средств физической культуры.
10. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
11. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному переутомлению, психологическому стрессу.
12. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
13. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
14. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
15. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
16. Влияние физических упражнений на нервную систему.

**см. Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств**

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная:**

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.
2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : учебное пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.

**Дополнительная:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" : допущ. УМО по направлениям пед. образования /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова/Нестеров А.А.-: Академия М.. 2006. -525 - (Высшее профессиональное образование) экземпляров: 6 где находятся: аб. (4) , ПИ (1) , ч.з. (1)

2. Физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" /М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского/Виленский М.Я.-: КНОРУС М.. 2012. -424 экземпляров: 5 где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре : мультимедиа технологии, Интернет-ресурсы**

**9. Рейтинг-план дисциплины (7 семестр).**

**РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.18.1. «Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре»**

Педагогический факультет

Курс 4 группа **ФКС-**\_\_ семестр 7 201 -201 учебного года

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Кафедра **Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний**

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количество баллов
<b>7 семестр</b>	1	Основы организации самостоятельных занятий Формы и содержание самостоятельных занятий	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса по темам	60
			Итоговый контроль по модулю	100
	2	Выбор видов спорта или систем физических упражнений Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса по темам	60
			Итоговый контроль по модулю	100
	3	Комплексы упражнений	Посещаемость лекций,	10


	для выполнения самостоятельной работы	практических занятий Активность на занятии	30
		Результаты теоретического опроса по темам	60
		Итоговый контроль по модулю	100

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки**

Не требуется

**11. Приложения**

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Автор(ы): Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ  (подпись)

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ к.п.н., доцент Могучева А.В.

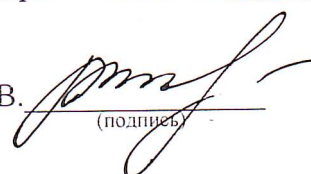
  
(подпись)

Таблица 1. Очная форма обучения

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.е д.)
		Аудиторные занятия			Самостоя тельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лаборато рные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы организации самостоятельных занятий	2	4		10	108/3
2	Формы и содержание самостоятельных занятий	3	6		10	
3	Выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	10		12	
4	Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	3	10		12	
5	Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы	3	9		12	
Итого		13	39		56	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108/3				

Таблица 2. Заочная форма обучения

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.е д.)
		Аудиторные занятия			Самостоя тельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лаборато рные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы организации самостоятельных занятий		2		16	108/3
2	Формы и содержание самостоятельных занятий		2		20	
3	Выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2		20	
4	Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	2			20	
5	Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы		2		18	
Итого		4	8		94	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108/3				

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов  
по физической культуре**

Направления подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

**П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

**П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

**В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, выступление с докладами, устными сообщениями, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **52 часа (очная форма обучения); 12 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления  
(специальности) подготовки**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых согласуется с данной дисциплиной	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор \_\_\_\_\_

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины

(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))»

Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:


2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата

Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

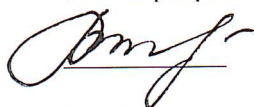
 24.11.2017

подпись

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 24.11.2017

подпись

дата

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов  
по физической культуре**

Направления подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

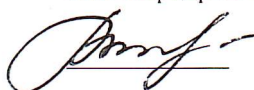
Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 28.09.2018

подпись                      дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 28.09.2018г.

подпись                      дата



**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов  
по физической культуре**

Направления подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

**В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы** вносятся следующие изменения:

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.14.2 Основы организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, выступление с докладами, устными сообщениями, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **52 часа (очная форма обучения); 12 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

**В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** вносятся следующие изменения:

**а) основная литература**

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : учебное пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.
3. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст : электронный.

**б) дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" : допущ. УМО по направлениям пед. образования /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова/Нестеров А.А.-: Академия М.. 2006. -525 - (Высшее профессиональное образование) экземпляров: 6 где находятся: аб. (4) , ПИ (1) , ч.з. (1)

2. Физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" /М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского/Виленский М.Я.-: КНОРУС М.. 2012. -424 экземпляров: 5 где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

**В п. 8.** Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м <sup>2</sup> . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д.13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м <sup>2</sup> Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

### Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-

2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
ЗН 24.09.2019 подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент  
И. Г. Третьяк, 24.09.2019г. подпись, дата