|  |
| --- |
|  Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  |
|  |  УТВЕРЖДАЮ Директор Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
|  |  |
|  **Рабочая программа дисциплины** **Физическая культура и спорт** |
|  |  |
|  направление 37.03.01 Психология направленность (профиль) |
|  |  |
|  Для набора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года |
|  |  |
|  Квалификация Бакалавр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  стр. 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  КАФЕДРА |  |  **физической культуры** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Распределение часов дисциплины по курсам** |  |  |  |  |  |
|  Курс |  **1** |  Итого |  |  |  |  |  |
|  Вид занятий |  УП |  РП |  |  |  |  |  |
|  Лекции |  4 |  4 |  4 |  4 |  |  |  |  |  |
|  Итого ауд. |  4 |  4 |  4 |  4 |  |  |  |  |  |
|  Кoнтактная рабoта |  4 |  4 |  4 |  4 |  |  |  |  |  |
|  Сам. работа |  64 |  64 |  64 |  64 |  |  |  |  |  |
|  Часы на контроль |  4 |  4 |  4 |  4 |  |  |  |  |  |
|  Итого |  72 |  72 |  72 |  72 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОСНОВАНИЕ** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1.   Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна;канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна;канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович;Доц., Хвалебо Галина Васильевна;Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна;Доц., Занина Татьяна Николаевна;Доц., Лебединская Ирина Герардовна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 3 |
|  **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  1.1 |  Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  **ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** |
|  **Знать:** |
|  основы формирования физической культуры личности студента; средства и методы физического воспитания; формы занятий физическими упражнениями; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. |
|  **Уметь:** |
|  планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности; составить комплекс физических упражнений и провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности; рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей. |
|  **Владеть:** |
|  организации индивидуальных занятий физическими упражнениями направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использования профессионально-прикладной физической подготовки; организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  **Код занятия** |  **Наименование разделов и тем /вид занятия/** |  **Семестр / Курс** |  **Часов** |  **Компетен-** **ции** |  **Литература** |
|  |  **Раздел 1. Физическая культура студента. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 4 |
|  1.1 |  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Роль спорта и физической культуры в жизни студентов. Средства и методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Методика организации и проведения учебной и внеучебной деятельности в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) «РГЭУ (РИНХ)». Правила и способы планирования индивидуальных (самостоятельных) занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Российский студенческий спортивный союз, его цели и задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – 6-я ступень. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления, переутомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Профилактика травматизма. /Лек/ |  1 |  4 |  ОК-8 |  Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.7 Л2.15 |
|  1.2 |  Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной подготовке человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Ср/ |  1 |  4 |  ОК-8 |  Л1.1Л2.1 Л2.3 Л1.1 Л2.12 Л2.13 |
|  |  **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** |  |  |  |  |
|  2.1 |  Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. /Ср/ |  1 |  6 |  ОК-8 |  Л1.6 Л1.1 Л1.10 Л1.1 Л1.14Л2.1 Л2.12 Л2.13 Л2.17 Л2.20 Л2.22 |
|  |  **Раздел 3. Основы физического воспитания. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Кондиционные и координационные способности человека. Основы планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 5 |
|  3.1 |  Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Подвижные игры и их роль для занимающихся физической культурой и спортом. Кондиционные и координационные способности человека. Методы воспитания физических способностей и контроль за уровнем их развития. Физическое воспитание в вузе. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.  /Ср/ |  1 |  14 |  ОК-8 |  Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.15Л2.1 Л2.4 Л2.9 Л1.1 |
|  |  **Раздел 4. Спорт. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно- соревновательной подготовки. Основы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.** |  |  |  |  |
|  4.1 |  Основные направления в развитии спортивного движения. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Основы технико-тактической подготовки по избранным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон). Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. /Ср/ |  1 |  6 |  ОК-8 |  Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.1 Л1.11 Л1.1 Л1.12Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.16 Л2.19 Л2.21 |
|  |  **Раздел 5. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов** |  |  |  |  |
|  5.1 |  Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. /Ср/ |  1 |  6 |  ОК-8 |  Л1.1 Л1.1Л2.4 Л2.12 Л2.15 Л2.16 Л1.1 |
|  |  **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** |  |  |  |  |
|  6.1 |  Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.Дневник самоконтроля. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача. Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах.  /Ср/ |  1 |  10 |  ОК-8 |  Л1.5 Л1.10 Л1.1Л2.1 Л2.15 Л1.1 |
|  |  **Раздел 7. Методы оценки и коррекции осанки. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  |  |  |  стр. 6 |
|  7.1 |  Определение понятия «осанка». Основные заболевания позвоночника. Методы оценки и коррекции осанки. Физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Корригирующая гимнастика для позвоночника. Близорукость и дальнозоркость – причины возникновения. Методы восстановления и укрепления зрения. Корригирующая гимнастика для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения. Физическая культура в режиме трудового дня. Методика проведения производственной гимнастики. Методика проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Ср/ |  1 |  10 |  ОК-8 |  Л1.1 Л2.4 Л1.6Л2.1 Л2.3 Л1.1 Л1.1 |
|  |  **Раздел 8. Методика психорегулирующей тренировки** |  |  |  |  |
|  8.1 |  Сущность психорегулирующей тренировки. Методы регуляции психического состояния. Роль средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния человека. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика психорегулирующей тренировки. /Ср/ |  1 |  4 |  ОК-8 |  Л1.10 Л2.13 Л1.1 Л1.13Л2.1 Л2.3 Л2.4 |
|  |  **Раздел 9. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление** |  |  |  |  |
|  9.1 |  Место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей. Формирование толерантных установок на уровне личности. Характеристика общения в спорте. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Психологический такт. Спортивная этика. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом. /Ср/ |  1 |  4 |  ОК-8 |  Л2.17 Л2.20Л2.1 Л2.4 Л1.1 Л1.1 Л2.13 Л2.15 |
|  |  **Раздел 10. Подготовка к зачету** |  |  |  |  |
|  10.1 |  Подготовиться к зачету: Средства и методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни. Способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности. Методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Способы оценки и коррекции осанки. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток. Способы регуляции психических состояний человека. Способы решения конфликтных ситуаций при занятиях физической культурой и спортом. Основы формирования физической культуры личности студента. /Зачёт/ |  1 |  4 |  ОК-8 |  Л1.1 Л2.2 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.1 Л1.11 Л1.12 Л1.13Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.9 Л1.1 Л1.1 Л2.17 Л2.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** |
|  Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  **5.1. Основная литература** |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  стр. 7 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л1.1 |  Чеснова Е. Л. |  Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие |  Москва: Директ-Медиа, 2013 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=210946 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.2 |  Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф. |  Подвижные игры: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.3 |  Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В. |  Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.4 |  Харисова Л. М. |  Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие |  Кострома: Костромской государственный университет (КГУ), 2011 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=275636 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.5 |  Жуков Р. С. |  Основы спортивной тренировки: учебное пособие |  Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=278415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.6 |  Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., и др. |  Здоровый образ жизни: учебное пособие |  Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=363869 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.7 |  Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф. |  Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=429370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.8 |  Губа В. П., Лексаков А. В. |  Теория и методика футбола: учебник |  Москва: Спорт, 2015 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=430456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.9 |  Губа В. П. |  Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник |  Москва: Спорт, 2016 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461299 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.10 |  Хасанова Г. Б. |  Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие |  Казань: Казанский научно -исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=500950 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  стр. 8 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л1.11 |  Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В. |  Бадминтон: учебно-методическое пособие |  Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2019 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.12 |  Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. |  Легкая атлетика: учебное пособие |  Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=576711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.13 |  Титаренко Е. В. |  Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций): курс лекций |  Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=596412 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.14 |  Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И. |  Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 |  http://www.iprbookshop. ru/74262.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.15 |  Шалаев, О. С., Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Ковыршина, Е. Ю. |  Подвижные игры: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 |  http://www.iprbookshop. ru/95631.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  **5.2. Дополнительная литература** |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л2.1 |  Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. |  Физическая культура и физическая подготовка: учебник |  Москва: Юнити, 2015 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.2 |  Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. |  Легкая атлетика: учебное пособие |  Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.3 |  Чертов Н. В. |  Физическая культура: учебное пособие |  Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=241131 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.4 |  Евсеев Ю. И. |  Физическая культура: учебное пособие |  Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  стр. 9 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л2.5 |  Марков К. К. |  Техника современного волейбола: монография |  Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=364063 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.6 |  Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. |  Здоровый образ жизни: учебное пособие |  Москва: Прометей, 2012 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=437339 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.7 |  Гриднев В. А., Шпагин С. В. |  Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие |  Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.8 |  |  Легкая атлетика: энциклопедия |  Москва: Человек, 2012 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461469 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.9 |  Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. |  Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.10 |  Зелинский Ф. И. |  Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации: методическое пособие |  Челябинск: ЧГАКИ, 2005 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=492756 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.11 |  Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. |  Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие |  Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.12 |  Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М. |  Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие |  Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=570438 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.13 |  Плотникова М. В. |  Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие |  Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=571514 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.14 |  Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. |  Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие |  Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2020 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  |  |  стр. 10 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л2.15 |  Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантьева Е. В., Рыжова Н. С. |  Физическая культура: учебное пособие |  Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=572859 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.16 |  Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. |  Подвижные игры: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.17 |  Капустина В. А. |  Психология общения: учебное пособие |  Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=576325 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.18 |  Кизько А. П., Забелина Л. Г., Кизько Е. А. |  Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие |  Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=576350 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.19 |  Каткова А. М., Храмцова А. И. |  Физическая культура и спорт: учебное пособие |  Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=598981 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.20 |  Пшеничнова Л. М., Ротарь Г. Г. |  Психология общения: учебное пособие |  Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=601573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.21 |  Мишенькина, В. Ф., Эртман, Ю. Н., Кириченко, В. Ф., Ковыршина, Е. Ю. |  Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие |  Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 |  http://www.iprbookshop. ru/65000.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.22 |  Мудриевская, Е. В. |  Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие |  Саратов: Вузовское образование, 2021 |  http://www.iprbookshop. ru/107083.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** |
|  Консультант + |
|  **5.4. Перечень программного обеспечения** |
|  Microsoft Office |
|  **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** |
|  При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  УП: 37.03.01-20-2-ПСХZ.plx |  |  стр. 11 |
|  1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий. |
|  2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. |
|  |  |  |
|  **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
|  Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. |