|  |  |
| --- | --- |
| 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) 37.03.01.02 Психологическое консультирование и коучинг | |
|  |  |
| Для набора 2021 года | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | | | | | | | |  |  |  | стр. 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по семестрам** | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Семестр  (<Курс>.<Семестр на курсе>) | | | **1 (1.1)** | | Итого | | | |  |  |  |
|  | Недель | | | 8 5/6 | |  |  |  |
|  | Вид занятий | | | УП | РП | УП | РП | | |  |  |  |
|  | Лекции | | | 8 | 8 | 8 | 8 | | |  |  |  |
|  | Практические | | | 16 | 16 | 16 | 16 | | |  |  |  |
|  | Итого ауд. | | | 24 | 24 | 24 | 24 | | |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | | | 24 | 24 | 24 | 24 | | |  |  |  |
|  | Сам. работа | | | 48 | 48 | 48 | 48 | | |  |  |  |
|  | Итого | | | 72 | 72 | 72 | 72 | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОСНОВАНИЕ** | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.  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: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.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** | | | | | | | | |
| **УК-7.1:Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности** | | | | | | | | |
| **УК-7.2:Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** | | | | | | | | |
| **Знать:** | | | | | | | | |
| – основы формирования физической культуры личности студента;  – средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки;  – формы занятий физическими упражнениями;  – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  – 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, способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, регуляции психических состояний человека | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | |
| – рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей;  – использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем организма;  – организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности;  – самостоятельно оценить роль приобретенных двигательных умений и навыков, для понимания их значимости при осуществлении образовательной и профессиональной деятельности;  – провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;  – составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда;  – провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления или повышения остроты зрения;  – регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки;  – работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности;  – планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | |
| навыками:  – организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;  – составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;  – использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом;  – проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток;  – организации индивидуальных занятий различной целевой направленности связанной с физической культурой и спортом;  – профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности;  – использования приобретенных форм и методов самоконтроля;  – межличностного общения, позволяющими поддерживать психологический климат при работе в учебной группе (команде) на занятиях 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 и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы техники выполнения гимнастических упражнений** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 1.1 | Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Роль спорта и физической культуры в студенческой среде. Российский студенческий спортивный союз, его цели и задачи. Студенческие спортивные клубы их цели и задачи. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 6-я ступень.  Средства и методы физического воспитания. Строевые упражнения. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения ОФП, СФП.  Гимнастическая терминология и требования предъявляемые к ней. Средства общеразвивающих видов гимнастики. Прикладные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения для овладения правильным дыханием. Классификация физических упражнений. Классический и динамический стретчинг. Способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни. Планирование индивидуальных (самостоятельных) занятий физическими упражнениями различной целевой направленности  /Лек/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.1 Л1.20Л2.17 | |
| 1.2 | 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.  Правила составления комплекса физических упражнений, для организации утренней гигиенической гимнастики. Составление комплексов оздоровительной гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности /Пр/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.10 Л1.20Л2.1 Л2.7 Л2.8 Л2.17 | |
| 1.3 | Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 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)». Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи. Правила и способы планирования индивидуальных (самостоятельных) занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.11 Л1.1 Л1.20Л2.8 Л2.17 | |
| 1.4 | 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. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни /Ср/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.1 Л1.10Л2.7 Л2.8 Л2.17 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.5 | Физическая культура в режиме трудового дня. Динамика работоспособности в течение трудового дня. Методика проведения производственной гимнастики. Методика проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. Методика составления комплексов физических упражнений для проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, направленных на профилактику, повышение работоспособности, снятия утомления после напряженного учебного труда /Пр/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.10 Л1.20Л2.9 Л2.11 Л2.17 | |
| 1.6 | Строевые упражнения. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения ОФП, СФП.  Гимнастическая терминология и требования предъявляемые к ней. Средства общеразвивающих видов гимнастики. Прикладные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения для овладения правильным дыханием. Классификация физических упражнений. Классический и динамический стретчинг. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи.  /Пр/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.20Л2.1 Л2.10 Л2.17 | |
|  | **Раздел 2. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Роль подвижных игр при организации занятий физической культурой и спортом. Формы и содержание самостоятельных занятий** | |  |  |  |  | |
| 2.1 | Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий, на развитие и совершенствование физических качеств. Игры аттракционы. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подвижные игры сюжетные и бессюжетные. Применение подвижных игр во время спортивной подготовки.  Подвижные игры как упражнения общего физического развития, оказывающие существенное влияние на формирование личности занимающегося. Роль подвижных игр для формирования ценных для жизни черт и качеств характера человека /Лек/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л1.1 Л1.21Л2.14 | |
| 2.2 | Физическая подготовка в системе физического воспитания.  Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Кондиционные и координационные способности человека. Методы воспитания физических способностей и контроль за уровнем их развития /Пр/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.1Л2.9 Л2.17 | |
| 2.3 | Физическое воспитание в вузе. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Особенности самостоятельных занятий для женщин /Ср/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.1Л2.7 Л2.10 | |
| 2.4 | 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 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.5 Л1.1Л2.11 Л2.13 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 6 |
|  | **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Легкая атлетика: обучение и совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности** | |  |  |  |  | |
| 3.1 | Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.  Техника прыжка в длину с места. Основы техники прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на дальность.  Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.) /Ср/ | | 1 | 6 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.11 Л1.13 Л1.19Л2.7 Л2.10 Л2.17 | |
| 3.2 | 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. /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.14Л2.9 Л2.10 Л2.11 | |
| 3.3 | Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.  Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль физической культуры в производственном коллективе /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.14Л2.7 Л2.9 Л2.10 | |
| 3.4 | 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. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.2 Л1.1 Л1.10 Л1.12 Л1.15 Л1.21Л2.8 Л2.10 Л2.16 Л2.17 | |
|  | **Раздел 4. Студенческий спорт. Спортивные игры: знакомство с наиболее востребованными игровыми видами студенческого спорта. Средства, методы и принципы спортивной тренировки** | |  |  |  |  | |
| 4.1 | Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.  Участие в спортивных соревнованиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Дневник самоконтроля. Профилактика спортивного травматизма.  Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля /Лек/ | | 1 | 2 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.1Л2.10 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 4.2 | Баскетбол. Основные технические приемы спортивной игры. Техника игры в нападении и защите: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе, броски мяча в корзину с близкой и средней дистанции. Освоение правил спортивной игры.  Волейбол. Основные приемы техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Освоение правил спортивной игры.  Футбол. Основные приемы техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводки соперника, удары по воротам. Освоение правил спортивной игры.  Бадминтон. Основные приемы техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Освоение правил спортивной игры /Пр/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.2 Л1.7 Л1.1 Л1.8 Л1.9 Л1.15 Л1.16 Л1.17 Л1.18Л2.5 Л2.6 Л2.15 Л2.16 | |
| 4.3 | Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. 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. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально- прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.1 | |
| 4.4 | Сущность психорегулирующей тренировки. Методы регуляции психического состояния: фармакологический, гетерорегуляции, ауторегуляции (методы психической саморегуляции). Методика психорегулирующей тренировки.  Знакомство с формулами успокаивающей части психорегулирующей тренировки /Ср/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.5 Л1.1Л2.9 Л2.11 Л2.13 | |
| 4.5 | Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей. Формирование толерантных установок на уровне личности. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Психологический такт. Спортивная этика. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом /Ср/ | | 1 | 8 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.1 Л1.1Л2.9 Л2.11 Л2.13 | |
|  | **Раздел 5. Зачет** | |  |  |  |  | |
| 5.1 | Зачёт /Зачёт/ | | 1 | 4 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л1.1 Л1.9 Л1.12 Л1.16 Л1.1Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.11 Л2.13 Л2.15 Л2.16 Л2.17 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | | |  |  |  | стр. 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | |
| **5.1. Основная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.1 | 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 | |
| Л1.2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=142220 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.3 | 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 | |
| Л1.4 | 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 | |
| Л1.5 | 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 | |
| Л1.6 | 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 | |
| Л1.7 | 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 | |
| Л1.8 | 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 | |
| Л1.9 | 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | | |  |  |  | стр. 9 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.10 | 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 | |
| Л1.11 | 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 | |
| Л1.12 | Белова Л. В. | Спортивная медицина: учебное пособие | | Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=458915 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.13 |  | Легкая атлетика: энциклопедия | | Москва: Человек, 2012 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461469 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.14 | 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 | |
| Л1.15 | 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 | |
| Л1.16 | 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 | |
| Л1.17 | Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А. | Физическая культура: баскетбол: учебное пособие | | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=576215 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.18 | Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. | Физическая культура: волейбол: учебное пособие | | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=576645 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.19 | 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | | |  |  |  | стр. 10 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.20 | 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 | |
| Л1.21 | 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 | Куропаткина М. В. | Лечение болезней глаз: Коррекция зрения: Оптика: научно-популярное издание | | Москва: РИПОЛ классик, 2010 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=86892 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.2 | Гришина Ю. И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие | | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=271497 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.3 | 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 | |
| Л2.4 | 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 | |
| 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 | 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 | |
| Л2.7 | 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx | | |  |  |  | стр. 11 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.8 | Ерёмина Л. В. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие | | Челябинск: ЧГАКИ, 2011 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=491926 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.9 | Кравчук В. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие | | Челябинск: ЧГАКИ, 2014 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=492143 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.10 | Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=493420 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.11 | 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 | |
| Л2.12 | 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 | |
| Л2.13 | 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 | |
| Л2.14 | Скороходова Н. Н., Магун Т. Я. | Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие | | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=577153 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.15 | Мавроматис, В. Д. | Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов: учебное пособие | | Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2012 | http://www.iprbookshop. ru/19029.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.16 | 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 | |
| Л2.17 | 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** | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01.02-21-2-ПСХOZ.plx |  | стр. 12 |
| 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)** | | |
| 1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием. | | |
| 2. Учебные аудитории для проведения лекционных учебных 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. | | |