|  |
| --- |
|  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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) 44.03.05.17 Русский язык и Литература |
|  |  |
|  Для набора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года |
|  |  |
|  Квалификация Бакалавр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  стр. 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  КАФЕДРА |  |  **физической культуры** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Распределение часов дисциплины по семестрам** |  |  |  |
|  |  Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) |  **1 (1.1)** |  Итого |  |  |  |
|  |  Недель |  17 4/6 |  |  |  |
|  |  Вид занятий |  УП |  РП |  УП |  РП |  |  |  |
|  |  Практические |  32 |  32 |  32 |  32 |  |  |  |
|  |  Итого ауд. |  32 |  32 |  32 |  32 |  |  |  |
|  |  Кoнтактная рабoта |  32 |  32 |  32 |  32 |  |  |  |
|  |  Сам. работа |  40 |  40 |  40 |  40 |  |  |  |
|  |  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: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.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:Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности** |
|  **УК-7.2:Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности** |
|  **УК-7.3:Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья** |
|  **УК-7.4:Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности** |
|  |  |  |  |
|  **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** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 4 |
|  **Код занятия** |  **Наименование разделов и тем /вид занятия/** |  **Семестр / Курс** |  **Часов** |  **Компетен-** **ции** |  **Литература** |
|  |  **Раздел 1. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в обеспечении здоровья** |  |  |  |  |
|  1.1 |  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 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.12 Л1.1 Л1.21Л2.9 |
|  1.2 |  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. /Ср/ |  1 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 |  Л1.16 Л1.12 Л1.4 Л1.1 Л1.21Л2.5 Л2.9 |
|  1.3 |  Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Ценности физической культуры. 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 |  Л1.16 Л1.12 Л1.9 Л1.5Л2.6 Л2.5 Л2.9 |
|  1.4 |  Основные заболевания позвоночника. Методы оценки и коррекции 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. /Ср/ |  1 |  4 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.12 Л1.5 Л1.21Л2.10 Л2.6 Л2.5 Л2.9 |
|  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. /Ср/ |  1 |  4 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.24 Л1.12 Л1.5 Л1.21Л2.2 Л2.3 Л2.9 |
|  |  **Раздел 2. Подвижные игры. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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, применяемые во время подготовки спортсменов. 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 /Пр/ |  1 |  8 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.12 Л1.11 Л1.9 Л1.23Л2.14 |
|  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. /Ср/ |  1 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.12 Л1.1Л2.2 Л2.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 5 |
|  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 направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Особенности самостоятельных занятий для женщин /Ср/ |  1 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.12 Л1.9Л2.6 Л2.4 |
|  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 УК-7.3 |  Л1.12 Л1.1Л2.3 Л2.12 |
|  |  **Раздел 3. Легкая атлетика. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов** |  |  |  |  |
|  3.1 |  Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. 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 участию в сдаче норм 6-ой ступени 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.). Кроссовая подготовка. /Пр/ |  1 |  8 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.14 Л1.13 Л1.12 Л1.4 Л1.2 Л1.22Л2.6 Л2.4 Л2.9 |
|  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 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.12 Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.3 |
|  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 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.14 Л1.12 Л1.1Л2.6 Л2.2 Л2.4 |
|  |  **Раздел 4. Спортивные игры. Студенческий спорт. Социальные функции спорта. Средства и методы спортивной тренировки** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  |  |  стр. 6 |
|  4.1 |  Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов 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. Расширение объема двигательных умений и навыков. Правила игры. Учебные игры. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов спортивной игры. Техника игры в нападении и защите: стойка волейболиста, перемещения; передачи и прием мяча, подачи мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Правила игры. Учебные игры. Футбол. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Бадминтон. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ |  1 |  12 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.15 Л1.10 Л1.8 Л1.7 Л1.6 Л1.17 Л1.18 Л1.19 Л1.20Л2.8 Л2.7 Л2.15 Л2.13 |
|  4.2 |  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 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.15 Л1.14 Л1.12Л1.24 Л1.9 Л1.8 Л1.1 |
|  4.3 |  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 /Ср/ |  1 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 |  Л1.16 Л1.12 Л1.3 Л1.1Л2.4 |
|  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 |  2 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.12 Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.12 |
|  4.5 |  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 |  2 |  УК-7.1 |  Л1.16 Л1.15 Л1.12 Л1.8 Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.12 |
|  |  **Раздел 5. Подготовка к соревновательной деятельности** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  |  |  |  |  стр. 7 |
|  5.1 |  Самостоятельная подготовка студента к участию в соревнованиях различного уровня (проводящихся во время учебного занятия; участвуя в общеинститутских соревнованиях за факультет; за вуз в городских, областных и др.) по избранному им виду(-ам) спорта. Самостоятельная подготовка к участию в сдаче норм 6-ой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» /Ср/ |  1 |  10 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.12 Л1.10 Л1.9 Л1.8 Л1.4 Л1.17 Л1.21Л2.8 Л2.7 Л2.4 Л2.13 |
|  |  **Раздел 6. Зачет** |  |  |  |  |
|  6.1 |  Зачёт /Зачёт/ |  1 |  0 |  УК-7.1 УК- 7.2 УК-7.3 УК-7.4 |  Л1.16 Л1.15 Л1.14 Л1.13 Л1.24 Л1.12 Л1.11 Л1.8 Л1.6 Л1.3 Л1.18 Л1.1Л2.10 Л2.8 Л2.7 Л2.6 Л2.5 Л2.3 Л2.12 Л2.15 Л2.13 Л2.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **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 |
|  Л1.1 |  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 |
|  Л1.2 |  |  Легкая атлетика: энциклопедия |  Москва: Человек, 2012 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461469 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л1.3 |  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 |
|  Л1.4 |  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 |
|  Л1.5 |  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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  стр. 8 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л1.6 |  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 |
|  Л1.7 |  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 |  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 |
|  Л1.9 |  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 |
|  Л1.10 |  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 |
|  Л1.11 |  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 |
|  Л1.12 |  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 |
|  Л1.13 |  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 |
|  Л1.14 |  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 |
|  Л1.15 |  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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  стр. 9 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л1.16 |  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 |
|  Л1.17 |  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 |
|  Л1.18 |  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 |
|  Л1.19 |  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 |
|  Л1.20 |  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 |
|  Л1.21 |  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 |
|  Л1.22 |  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 |
|  Л1.23 |  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 |  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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  УП: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  стр. 10 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л2.2 |  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 |
|  Л2.3 |  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 |
|  Л2.4 |  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 |
|  Л2.5 |  Ерёмина Л. В. |  Атлетическая гимнастика: учебное пособие |  Челябинск: ЧГАКИ, 2011 |  http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=491926 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
|  Л2.6 |  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 |
|  Л2.7 |  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 |
|  Л2.8 |  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 |
|  Л2.9 |  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 |
|  Л2.10 |  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 |
|  Л2.11 |  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: 44.03.05.17-22-1-РЯЛ.plx |  |  |  |  стр. 11 |
|  |  Авторы, составители |  Заглавие |  Издательство, год |  Колич-во |
|  Л2.12 |  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 |
|  Л2.13 |  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 |
|  Л2.14 |  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 |
|  **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)** |
|  1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий. |
|  2. Учебные аудитории для проведения 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. |