

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)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.17 Русский язык и Литература

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА        физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам****дисциплины по курсам**

Курс
Вид занятий

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

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.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, обладающей практическими навыками межличностного общения, способной к коммуникации, толерантному отношению к окружающим
-----	---

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-8:	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1:	Владеет основами специальных научных знаний в сфере профессиональной деятельности
ОПК-8.2:	Осуществляет педагогическую деятельность на основе использования специальных научных знаний и практических умений в профессиональной деятельности
ОПК-8.3:	Владеть алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
ПКО-3:	Способен реализовывать основные общеобразовательные программы различных уровней и направленности с использованием современных образовательных технологий в соответствии с актуальной нормативной базой
ПКО-3.1:	Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и со-временных образовательных технологий
ПКО-3.2:	Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов
ПКО-3.3:	Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса
ПКО-3.4:	Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности
ПКО-3.5:	Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы
УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека;
- наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- способы организации физкультурно-спортивной деятельности;
- средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; регулирование психических состояний человека;
- способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;
- методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;
- способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности
- основные положения научной организации педагогического труда;
- особенности педагогической деятельности, требования к субъектам педагогической деятельности;
- результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.
- применение специальных научных знаний в соответствии с установленными психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- способы реализации отдельных этапов учебно-познавательных, творческих и практико-ориентированных проектов в области физической культуры и спорта, в том числе физкультурно-спортивной направленности.

**Уметь:**

- использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;
- использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;
- подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности;
- использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания при планировании занятий физической культурой или спортом, направленные на повышение функциональных и двигательных возможностей;
- дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;
- провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки;
- составить комплекс физических упражнений и провести его для снятия утомления во время или после напряженного учебного труда;
- провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;
- регулировать психические состояния при помощи методов саморегуляции, с использованием методики психорегулирующей тренировки
- осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных;
- выстраивать учебную деятельность с учетом научной организации педагогического труда;
- использовать современные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.
- осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний;
- оценивать результативность собственной педагогической деятельности;
- методически грамотно обосновывать целесообразность методов, форм и средств, избранных для организации проектной деятельности обучающихся в области физической культуры и спорта в образовательных организациях, в том числе физкультурно-спортивной направленности.

**Владеть:**

- организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека;
- организации и проведения самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;
- проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- составления комплексов, для проведения малых форм физического воспитания: физкультурных пауз, физкультурных минуток;
- использования методов регуляции психических состояний, используя методы саморегуляции;
- проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки;
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- проведения самоконтроля, используя методы саморегуляции, психорегулирующей тренировки;
- нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы;
- методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в целях совершенствования образовательного процесса.
- навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
- процессом планирования разработки и реализации проектов различного типа (учебно-познавательный, практико-ориентированный, творческий, исследовательский и т.д.) в области физической культуры и спорта в образовательных организациях.

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. В основе гигиенических требований к оздоровительным физическим упражнениям лежат общие принципы непрерывности, комплексности, адекватности. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Средства и методы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы организации самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спорт в жизни студента. Основы врачебного контроля и самоконтроля.	Лекционные занятия	0	2	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

**Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений. Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Определение и оценка двигательных способностей человека. Методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Методические особенности проведения зарядки (гигиенической гимнастики) с предметом и без предмета. Атлетическая гимнастика. Методика освоения различных типов дыхания. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981)	Самостоятельная работа	0	32	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

<b>Раздел 3. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры.</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
3.1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности: оздоровительной, рекреационной, восстановительной, тренирующей, корригирующей и др. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности)	Самостоятельная работа	0	32	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
<b>Раздел 4. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
4.1	Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Основы техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Основы техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по выражу, финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка, ее цель и задачи. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Основы техники прыжков в длину с места и с разбега	Самостоятельная работа	0	34	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
<b>Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
5.1	Студенческий спорт, его организационные особенности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. 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. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий волейболом. Баскетбол. Основные приемы техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, 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. Освоение правил спортивной игры. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой баскетбол.	Самостоятельная работа	0	32	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

<b>Раздел 6. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
6.1	Теория и методика избранного вида спорта. Освоение простейших правил судейства, с целью приобретения знаний, умений и навыков для проведения соревнований по избранному виду спорта. Знакомство с нормативными требованиями и методикой выполнения физических упражнений-тестов 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.)	Самостоятельная работа	0	32	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
<b>Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
7.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Упражнения ОФП, СФП. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Самостоятельная работа	0	40	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
<b>Раздел 8. Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
8.1	Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе. Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля.	Лекционные занятия	0	2	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
8.2	Содержание и методика проведения тренировочного занятия оздоровительной направленности. Программа оздоровительного бега Н. М. Амосова. Программа оздоровительного бега К. Купера. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Предупреждение травматизма.	Лекционные занятия	0	2	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2

					ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
8.3	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.</p> <p>Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силовых способностей и общей выносливости. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.</p> <p>Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</p> <p>Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время</p>	Самостоятельная работа	0	40	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

**Раздел 9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
9.1	<p>Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</p> <p>Производственная гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.</p> <p>Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p>	Самостоятельная работа	0	38	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

**Раздел 10. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
10.1	<p>Футбол. Основные приемы техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводки соперника, удары по воротам. Освоение правил спортивной игры.</p> <p>Бадминтон. Основные приемы техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Освоение правил спортивной игры.</p> <p>Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием спортивных игр.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом</p>	Самостоятельная работа	0	38	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4

**Раздел 11. Зачет**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
11.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	0	4	УК-7 ОПК-8 ПКО-3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПКО-3.1

					ПКО-3.2 ПКО-3.3 УК-7.1 УК-7.2 ПКО-3.4 УК-7.3 ПКО-3.5 УК-7.4
--	--	--	--	--	--

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
3	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a>
4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>
5	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873</a>
6	Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888</a>
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a>
8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a>
9	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
10	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a>
11	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a>
12	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
13	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661</a>
14	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a>
15	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a>
16	Ширшова, Е. О., Волков, А. В.	Спортивные игры: учебно-практическое пособие	Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23931.html">http://www.iprbookshop.ru/23931.html</a>
17	Мостовая, Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие для высшего образования	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65717.html">http://www.iprbookshop.ru/65717.html</a>
18	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/107083.html">http://www.iprbookshop.ru/107083.html</a>

#### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Амосова Т. Ю.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: научно-популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534</a>
2	Котешева И. А.	Гимнастика для женщин: научно-популярное издание	Москва: Владос-Пресс, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56603</a>
3	Мелихов В. В.	Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210</a>
4	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Гераськин А. А., Шалаев О. С.	Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874</a>
5	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903</a>
6	Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275631">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275631</a>
7	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415</a>
8	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507</a>
9	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a>
10	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
11	Эммерт М. С., Фаина 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>
12	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a>
13	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438</a>
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>
15	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a>
16	Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г.	Физическая культура студента: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=600357">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=600357</a>
17	Горбачева, О. А.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
18	Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a>
19	Ерёмина, Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87205.html">http://www.iprbookshop.ru/87205.html</a>
20	Мульгин, Е. А.	Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/106155.html">http://www.iprbookshop.ru/106155.html</a>

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

## 5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.