|  |  |
| --- | --- |
| 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**  **Элективные курсы по физической культуре и спорту** | |
|  |  |
| направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  направленность (профиль) 44.03.05.29 Математика и Информатика | |
|  |  |
| Для набора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по семестрам** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Семестр  (<Курс>.<Семестр на курсе>) | | | **1 (1.1)** | | **2 (1.2)** | | **3 (2.1)** | | | **4 (2.2)** | | **5 (3.1)** | | | **6 (3.2)** | | Итого | |  |  |  |
|  | Недель | | | 18 | | 17 | | 18 | | | 13 4/6 | | 18 4/6 | | | 14 4/6 | |  |  |  |
|  | Вид занятий | | | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | УП | РП | УП | РП | | УП | РП | УП | РП |  |  |  |
|  | Практические | | | 54 | 54 | 54 | 54 | 36 | 36 | | 72 | 72 | 36 | 36 | | 76 | 76 | 328 | 328 |  |  |  |
|  | Итого ауд. | | | 54 | 54 | 54 | 54 | 36 | 36 | | 72 | 72 | 36 | 36 | | 76 | 76 | 328 | 328 |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | | | 54 | 54 | 54 | 54 | 36 | 36 | | 72 | 72 | 36 | 36 | | 76 | 76 | 328 | 328 |  |  |  |
|  | Итого | | | 54 | 54 | 54 | 54 | 36 | 36 | | 72 | 72 | 36 | 36 | | 76 | 76 | 328 | 328 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | |  |  |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | | | | | | | | |
| **ОК-5:способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия** | | | | | | | | |
| **ОК-6:способностью к самоорганизации и самообразованию** | | | | | | | | |
| **ОК-8:готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность** | | | | | | | | |
| **ОПК-6:готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** | | | | | | | | |
| **Знать:** | | | | | | | | |
| основы формирования физической культуры личности студента; средства и методы физического воспитания; формы занятий физическими упражнениями; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; способы оценки и коррекции осанки; методику корригирующей гимнастики для глаз; способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; способы регуляции психических состояний человека; способы решения конфликтных ситуаций во время занятий физической культурой и спортом. | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | |
| планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности; составить комплекс физических упражнений и провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека занимающегося физической культурой или спортом; рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей; 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 и повышения остроты зрения; регулировать психическим состоянием с использованием методики психорегулирующей тренировки; толерантно воспринимать личностные различия; работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности. | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | |
| организации индивидуальных занятий физическими упражнениями направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использования профессионально-прикладной физической подготовки; составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики; организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом; проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; самоконтроля за состоянием своего организма во время физической нагрузки; межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, позволяющими поддерживать психологический климат при работе в команде (группе) 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. Основы техники гимнастических упражнений. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 1.1 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Стретчинг.  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. Коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышения остроты зрения. Упражнения, способствующие совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления и скорости движения. Освоение различных типов дыхания.  Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время. Учебная практика /Пр/ | | 1 | 8 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.24 | |
|  | **Раздел 2. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств** | |  |  |  |  | |
| 2.1 | Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование физических качеств. Игровые учебные занятия с целью совершенствования двигательных умений и навыков, развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подготовка и проведение подвижной игры /Пр/ | | 1 | 8 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.8Л2.5 Л2.23 Л2.20 | |
|  | **Раздел 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика развития скоростных, скоростно -силовых способностей и общей выносливости** | |  |  |  |  | |
| 3.1 | Основы техники бега на короткие дистанции и общей выносливости. 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. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с места и с разбега /Пр/ | | 1 | 14 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л1.1Л2.14 Л2.19 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | |  |  |  |  | |
| 4.1 | Волейбол. Обучение и совершенствование основных приемов техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время тренировочных занятий и участия в спортивной игре волейбол.  Баскетбол. Обучение и совершенствование основных приемов 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. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | 1 | 14 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.12 Л1.1 Л1.1 Л1.11 Л1.9Л2.7 Л2.18 Л2.22 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 5 |
|  | **Раздел 5. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |
| 5.1 | Подготовка к участию в соревнованиях, проводимых во время учебного занятия, участие в соревнованиях за факультет во время учебного года по избранным видам спорта. Подготовка к участию в 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.) /Пр/ | | 1 | 10 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л2.14 Л1.12 Л1.1 Л1.10Л2.24 Л1.1 Л2.19 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 6. Зачет** | |  |  |  |  | |
| 6.1 | Зачет /Зачёт/ | | 1 | 0 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.12 Л1.1 Л2.18 Л1.9 Л1.7Л1.1 Л2.14 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности** | |  |  |  |  | |
| 7.1 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Стретчинг. Упражнения ОФП.  Методика проведения гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом и без предмета. Атлетическая гимнастика. Методика освоения различных типов дыхания. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышение остроты зрения. Упражнения, способствующие совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления движения.  Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Учебная практика по проведению утренней гимнастики /Пр/ | | 2 | 8 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.14 Л1.1 Л1.5 Л1.10 Л1.7Л2.3 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 8. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств** | |  |  |  |  | |
| 8.1 | Методика проведения подвижных игр комплексного характера, направленных на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков и совершенствование физических качеств. Игровые учебные занятия с использованием эстафет, игр- аттракционов, с целью совершенствования физических способностей, формирования коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Организация места проведения, подготовка инвентаря, предварительный анализ игры, объяснение игры, выбор водящих, распределение на команды, наблюдение за процессом игры и поведением играющих. Подведение итогов. Обсуждение игры /Пр/ | | 2 | 8 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.2 Л1.6 Л1.8Л1.1 Л2.5 Л2.23 Л2.20 | |
|  | **Раздел 9. Легкая атлетика. Особенности техники спортивной ходьбы и эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Методика развития скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 9.1 | 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. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Кроссовая подготовка /Пр/ | | 2 | 14 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л2.19Л1.1 Л1.1 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 10. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | |  |  |  |  | |
| 10.1 | 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. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время учебно- тренировочных занятий и участия в соревнованиях по волейболу.  Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов спортивной игры: перемещения, остановки; передачи мяча двумя и одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим. Учебные игры.  Футбол. Совершенствование основных приемов техники игры: перемещения; удары по мячу ногой, по неподвижному и катящемуся; остановки мяча; ведение мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Учебные игры. Освоение правил спортивной игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время учебно- тренировочных занятий и участия в соревновательной деятельности. Учебные игры.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | 2 | 14 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.12 Л1.9Л2.18 Л1.11 Л2.22 | |
|  | **Раздел 11. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |
| 11.1 | Подготовка к участию в соревнованиях, проводимых во время учебного занятия, участие в соревнованиях за факультет во время учебного года по избранным видам спорта. Подготовка к участию в 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.) /Пр/ | | 2 | 10 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.1 Л1.10Л2.7 Л2.14 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 12. Зачет** | |  |  |  |  | |
| 12.1 | Зачет /Зачёт/ | | 2 | 0 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.10 Л1.9 Л1.7Л1.1 Л1.1 Л2.14 Л2.20 Л2.21 | |
|  | **Раздел 13. Основы техники гимнастических упражнений. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 13.1 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Стретчинг.  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. Коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, плоскостопия, повышение остроты зрения. Упражнения способствующие совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления и скорости движения. Совершенствование различных типов дыхания.  Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), типовой план проведения утренней гигиенической гимнастики. Самостоятельная подготовка и проведение утренней гигиенической гимнастики в соответствии с поставленными задачами /Пр/ | | 3 | 6 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л1.5Л2.24 Л2.3 | |
|  | **Раздел 14. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств** | |  |  |  |  | |
| 14.1 | Методика проведения подвижных игр комплексного характера. Игровые учебные занятия с использованием эстафет, игр- аттракционов, с целью совершенствования физических способностей, формирования коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подготовка и самостоятельное проведение подвижной игры (по выбору студента). Обсуждение игры /Пр/ | | 3 | 4 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.5 | |
|  | **Раздел 15. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега и прыжков в длину с места и с разбега. Освоение техники метания снаряда на дальность с места и с разбега. Методика развития силовых способностей** | |  |  |  |  | |
| 15.1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый раз-бег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания снаряда на дальность с места и с разбега. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: 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.) /Пр/ | | 3 | 12 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л2.19 Л1.10Л2.14 Л1.1 | |
|  | **Раздел 16. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 16.1 | Волейбол. Совершенствование элементов и приемов техники игры: нижней и верхней подач мяча, нижней боковой подачи мяча; верхний и нижней передач мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время учебно-тренировочных занятий и спортивной игры волейбол.  Баскетбол. Совершенствование элементов и приемов техники игры: перемещений, ловли мяча, передач и ведения мяча, бросков мяча в корзину. Техника игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры.  Учебные игры и соревнования в группе по виду спорта выбранному студентами. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Футбол. Совершенствование основных приемов техники игры: перемещения; удары по мячу ногой (по неподвижному и катящемуся); остановки мяча; ведение мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения во время учебно- тренировочных занятий и участия в соревновательной деятельности.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | 3 | 14 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.4 Л1.12 Л1.1 Л2.18 Л1.11Л1.1 | |
|  | **Раздел 17. Основы техники гимнастических упражнений. Использование средств физической культуры в самостоятельных занятиях физическими упражнениями** | |  |  |  |  | |
| 17.1 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические физические упражнения. Стретчинг. 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. Коррекционные упражнения на формирование правильной осанки, плоскостопия, остроты зрения. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением скорости и направления движения. Освоение упражнений специальной физической подготовки, связанные с избранным видом спорта.  Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом /Пр/ | | 4 | 8 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.1Л2.3 Л2.14 | |
|  | **Раздел 18. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств** | |  |  |  |  | |
| 18.1 | Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование физических способностей. Игровые учебные занятия с использованием эстафет, подвижных игр, с целью совершенствования физических способностей, формирования коммуникативных навыков и навыков межличностного общения /Пр/ | | 4 | 4 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.5 | |
|  | **Раздел 19. Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы, бега, прыжков и метания спортивного снаряда. Простейшие методики самооценки работоспособности. Объективные и субъективные показатели самоконтроля** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 9 |
| 19.1 | Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания спортивного снаряда на дальность с места и с разбега. Кроссовая подготовка.  Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981) /Пр/ | | 4 | 20 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л2.19Л1.1 | |
|  | **Раздел 20. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | |  |  |  |  | |
| 20.1 | Баскетбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижений; передач мяча на месте и в движении; ведения мяча на месте, шагом, в среднем и быстром темпе; бросков мяча в корзину. Техника игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Волейбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижений; нижней и верхней подач мяча, нижней боковой подачи; приемов мяча; верхней и нижней передач мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.  Футбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводка соперника, удары по воротам. Техника игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Бадминтон. Совершенствование приемов техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | 4 | 30 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.12 Л1.1 Л1.1 Л2.18Л1.1 Л1.1 Л1.1 | |
|  | **Раздел 21. Подготовка к участию в соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |
| 21.1 | Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), бег 3000 м (муж.), бег 2000 м (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.). Подготовка к участию в соревнованиях, проводимых во время учебного занятия, участие в соревнованиях за факультет во время учебного года по избранному виду спорта /Пр/ | | 4 | 10 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.10Л2.4 Л2.14 Л1.1 | |
|  | **Раздел 22. Зачет** | |  |  |  |  | |
| 22.1 | Зачет /Зачёт/ | | 4 | 0 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.1 Л1.10Л2.24 Л2.3 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 10 |
|  | **Раздел 23. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра** | |  |  |  |  | |
| 23.1 | 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. Коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышения остроты зрения. Упражнения, способствующие совершенствованию функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления движения. Освоение упражнений специальной физической подготовки, связанных с избранным видом спорта. Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля, наблюдением за функциональным состоянием организма (функциональных проб) /Пр/ | | 5 | 4 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л1.5 Л1.1Л2.1 Л2.24 Л2.3 Л2.14 | |
|  | **Раздел 24. Подвижные игры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе** | |  |  |  |  | |
| 24.1 | Совершенствование двигательных действий и физических качеств посредством использования подвижных игр. Подвижные игры, направленные на совершенствование элементов и приемов техники спортивных игр входящих в раздел «Спортивные игры». Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Дозировка нагрузки в процессе проведения подвижной игры. Подготовка и проведение подводящих игр студентами /Пр/ | | 5 | 4 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.5 | |
|  | **Раздел 25. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |
| 25.1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции; бег по виражу, финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» /Пр/ | | 5 | 10 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л2.19 Л1.10Л1.1 Л1.1 | |
|  | **Раздел 26. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 11 |
| 26.1 | Баскетбол. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Волейбол. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.  Футбол. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Бадминтон. Совершенствование основных приемов техники спортивной игры. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил спортивной игры. Учебные игры. Совершенствование коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | 5 | 18 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.12 Л1.1 Л1.10Л1.1 Л1.1 Л1.11 | |
|  | **Раздел 27. Основы техники гимнастических упражнений. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности** | |  |  |  |  | |
| 27.1 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Упражнения ОФП, СФП.  Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Коррекционные упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышения остроты зрения. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега в сочетании с движениями рук, головы, поворотами туловища, с изменением направления движения. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики, определение их места в течение рабочего дня. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда  /Пр/ | | 6 | 8 | ОК-6 ОК-8 ОПК-6 | Л2.1 Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.5 Л1.10Л2.24 Л2.3 Л2.14 Л1.1 | |
|  | **Раздел 28. Подвижные игры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе** | |  |  |  |  | |
| 28.1 | Сюжетные и бессюжетные подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование физических способностей. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подготовка и проведение сюжетных и бессюжетных подвижных игр студентами /Пр/ | | 6 | 8 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.5 | |
|  | **Раздел 29. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | | |  |  |  |  |  |  |  | стр. 12 |
| 29.1 | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега, повторение способов передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.  Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» /Пр/ | | | | 6 | 30 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.1 Л2.19Л1.1 | |
|  | | **Раздел 30. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта** | | | |  |  |  | |  | |
| 30.1 | | Баскетбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижений, передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Техника игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Волейбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижений, нижней и верхней подач мяча, нижней боковой подачи, приемов мяча, верхние и нижние передачи мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.  Футбол. Совершенствование приемов техники спортивной игры: передвижений, передач (короткие, длинные, «на ход»), ведения мяча, обводке соперника, ударам по воротам. Техника игры в нападении и защите. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Формирование навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим.  Бадминтон. Совершенствование приемов техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры.  Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/ | | | | 6 | 30 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | | Л1.1 Л1.14 Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.12 Л1.1 Л2.18 Л1.11Л1.1 | |
|  | | **Раздел 31. Зачет** | | | |  |  |  | |  | |
| 31.1 | | Зачет /Зачёт/ | | | | 6 | 0 | ОК-5 ОК-6 ОК-8 ОПК- 6 | | Л1.1 Л1.14 Л1.13 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4 Л1.1 Л1.5 Л1.12 Л1.1 Л1.10Л2.5 Л1.1 Л1.1 Л2.18 Л2.19 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | |
| **5.1. Основная литература** | | | | | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | | | | Колич-во | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | |  |  |  | стр. 13 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.1 | 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 | |
| Л1.2 | Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф. | Подвижные игры: учебное пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.3 | Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П. | Волейбол: учебно-методическое пособие | | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2015 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=426425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.4 | 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 | |
| Л1.5 | 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 | |
| Л1.6 | Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. | Подвижные игры: учебное пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.7 | Мудриевская, Е. В. | Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие | | Саратов: Вузовское образование, 2021 | http://www.iprbookshop.r u/107083.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.8 | 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 (МАБИВ), 2016 | http://www.iprbookshop.r u/65717.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.9 | Ширшова, Е. О., Волков, А. В. | Спортивные игры: учебно-практическое пособие | | Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010 | http://www.iprbookshop.r u/23931.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.10 | Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г. | Физическая культура студента: учебное пособие | | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=600357 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | |  |  |  | стр. 14 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.11 | Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я. | Волейбол: учебное пособие | | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=577516 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.12 | 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 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=563142 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. | Физическая культура: учебное пособие | | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=210945 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.2. Дополнительная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.1 | Амосова Т. Ю. | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: научно-популярное издание | | Москва: РИПОЛ классик, 2008 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=54534 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.2 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.3 | 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 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=272210 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.4 | Блинов В. А., Арбузин И. А. | Межличностные отношения в юношеских футбольных командах и пути коррекции конфликтов: учебное пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274555 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.5 | 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 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274874 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | |  |  |  | стр. 15 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.6 | 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 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274888 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.7 | Рогов И. А., Гераськин А. А., Мишенькина В. Ф., Колупаева Т. А., Леонов Е. А. | Волейбол: Тестовые задания по изучению правил соревнований | | Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2002 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274902 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.8 | 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 | |
| Л2.9 | Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно- методическое пособие | | Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=275631 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.10 | 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 | |
| Л2.11 | 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 | |
| Л2.12 | Беклемищев А. А., Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В., Шкурин А. П. | Футбол: энциклопедия | | Москва: Человек, 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461295 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.13 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие | | Челябинск: ЧГАКИ, 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=492142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.14 | 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 | |
| Л2.15 | 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx | | |  |  |  | стр. 16 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.16 | 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 | |
| Л2.17 | 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 | |
| Л2.18 | 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 | |
| Л2.19 | 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 | |
| Л2.20 | 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 | http://www.iprbookshop.r u/81709.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.21 | Мульгин, Е. А. | Самостоятельная физическая подготовка: учебно -методическое пособие | | Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020 | http://www.iprbookshop.r u/106155.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.22 | Ерёмина, Л. В. | Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно- методическое пособие | | Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018 | http://www.iprbookshop.r u/87205.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.23 | Горбачева, О. А. | Подвижные игры: учебно-методическое пособие | | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017 | http://www.iprbookshop.r u/73253.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.24 | Котешева И. А. | Гимнастика для женщин: научно-популярное издание | | Москва: Владос-Пресс, 2015 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=56603 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** | | | | | | |
| Консультант + | | | | | | |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |
| Microsoft Office | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.29-18-5-МИ.plx |  | стр. 17 |
| **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 лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. | | |
|  |  |  |
| **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | |