

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**

направление 45.03.02 Лингвистика  
направленность (профиль) 45.03.02.02 Теория перевода и межъязыковая коммуникация  
(английский, французский языки)

Для набора 2021 года

Квалификация  
Бакалавр

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		17		18 4/6		17		18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	176	176
Итого ауд.	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	176	176
Контактная работа	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	176	176
Сам. работа	36	36	22	22	36	36	22	22	36	36	152	152
Итого	72	72	56	56	72	72	56	56	72	72	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. \_\_\_\_\_

## 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

<b>УК-7.1:</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
<b>УК-7.2:</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<b>УК-7.3:</b> 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:

<b>Знать:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы формирования физической культуры личности студента;</li> <li>– средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека;</li> <li>– наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;</li> <li>– способы организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;</li> <li>– методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;</li> <li>– способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;</li> <li>– методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; регулирование психических состояний человека;</li> <li>– способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>– методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>– способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>Уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;</li> <li>– выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности;</li> <li>– использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;</li> <li>– организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;</li> <li>– использовать средства и методы физического воспитания при планировании занятий физической культурой или спортом, направленные на повышение функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>– дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;</li> <li>– провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки;</li> <li>– составить комплекс физических упражнений и провести его для снятия утомления во время или после напряженного учебного труда;</li> <li>– провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;</li> <li>– регулировать психические состояния при помощи методов саморегуляции, с использованием методики психорегулирующей тренировки</li> </ul>

**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

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>
	<b>Раздел 1. Основы техники гимнастических упражнений. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками</b>				
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/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.13 Л1.23Л2.3 Л2.8 Л2.9 Л2.11
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". 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. /Ср/	2	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.13 Л1.20Л2.8 Л2.9 Л2.11
1.3	Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Методические особенности проведения зарядки (гигиенической гимнастики) с предметом и без предмета. Разработка комплексов физических упражнений для проведения гигиенической гимнастики и малых форм физического воспитания. Атлетическая гимнастика. Методика освоения различных типов дыхания. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.13 Л1.18Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.8 Л2.9
	<b>Раздел 2. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирование двигательных умений и навыков и развития физических качеств</b>				

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/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.17 Л1.20 Л1.22Л2.5 Л2.9 Л2.12
2.2	Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Применение подвижных игр в спортивной подготовке обучающихся. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности) /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.5 Л1.17 Л1.20Л2.5 Л2.8 Л2.9
<b>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</b>					
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/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.14 Л1.20Л2.8 Л2.9 Л2.11 Л2.13 Л2.15
3.2	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 /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.13 Л1.14 Л1.20Л2.8 Л2.9 Л2.11
3.3	Основы врачебного контроля и самоконтроля. Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.14 Л1.20Л2.9
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта</b>					
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/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.7 Л1.8 Л1.10 Л1.15 Л1.18 Л1.19 Л1.21Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.14

4.2	Студенческий спорт, его организационные особенности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.6 Л2.9 Л2.10
4.3	Выбор вида спорта и физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Совершенствование элементов и технических приемов спортивных игр: 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. Баскетбол. Основные приемы техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, ловля мяча двумя руками; передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе. Освоение правил спортивных игр: баскетбол, волейбол /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.15 Л1.19Л2.6 Л2.10
<b>Раздел 5. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»</b>					
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/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.18 Л1.19Л2.2 Л2.8 Л2.13 Л2.15
5.2	Знакомство с нормативными требованиями и методикой выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Л1.1Л2.9 Л2.15
<b>Раздел 6. Зачет</b>					
6.1	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.10 Л1.1 Л1.20 Л1.21 Л1.23Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.11 Л2.13 Л2.15
<b>Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности</b>					

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/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.13 Л1.23Л2.3 Л2.8 Л2.9 Л2.11
7.2	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. Составление комплексов физических упражнений вводной и производственной гимнастики для снятия утомления после напряженного учебного труда. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры, повышение остроты зрения и др. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.4 Л1.13 Л1.20Л2.2 Л2.8 Л2.9
<b>Раздел 8. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств</b>					
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/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.4 Л1.5 Л1.17 Л1.20 Л1.22Л2.5 Л2.9 Л2.12 Л2.13
8.2	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. Разработка планов- конспектов для проведения подвижных игр разной целевой направленности /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.5 Л1.17Л2.5 Л2.8 Л2.9
<b>Раздел 9. Легкая атлетика. Особенности техники спортивной ходьбы и эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Методика развития скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости</b>					
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/	3	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.14Л2.9 Л2.11 Л2.13 Л2.15

9.2	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 /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.11
<b>Раздел 10. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта</b>					
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. Бадминтон. Совершенствование приемов техники спортивной игры: стойка, 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/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.7 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.15 Л1.16 Л1.21Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.14
10.2	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. /Ср/	3	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.8 Л2.9
<b>Раздел 11. Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»</b>					
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/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.10 Л1.1 Л1.15 Л1.20Л2.6 Л2.9 Л2.13 Л2.15
11.2	Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.9 Л2.15



	<b>Раздел 12. Зачет</b>				
12.1	Зачет /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.1 Л1.13 Л1.15 Л1.20 Л1.21 Л1.23Л2.2 Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.11 Л2.13 Л2.15
	<b>Раздел 13. Основы техники гимнастических упражнений. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</b>				
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/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.13Л2.2 Л2.3 Л2.8 Л2.9
13.2	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Самостоятельная подготовка и проведение утренней гигиенической гимнастики в соответствии с поставленными задачами. /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.13 Л1.20Л2.1 Л2.2 Л2.8 Л2.9
	<b>Раздел 14. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств</b>				
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/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.17Л2.5 Л2.9
14.2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности) /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.4 Л1.5 Л1.17 Л1.20Л2.5 Л2.9
	<b>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</b>				

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/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.14 Л1.20Л2.8 Л2.9 Л2.11
15.2	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. /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.8 Л2.9 Л2.11
	<b>Раздел 16. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта</b>				
16.1	Волейбол. Совершенствование элементов и приемов техники игры: нижней и верхней подачи 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. Бадминтон. Совершенствование приемов техники спортивной игры: стойка, прием подачи, подачи, удары. Расширение объема двигательных умений и навыков. Освоение правил игры. Учебные игры. Соревнования в группе по виду спорта, выбранного студентами /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.8 Л1.10 Л1.12 Л1.15 Л1.16 Л1.18 Л1.19Л2.9 Л2.10
16.2	Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.20Л2.9
	<b>Раздел 17. Зачет</b>				

17.1	Зачет /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.1 Л1.13 Л1.15 Л1.20Л2.1 Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11
	<b>Раздел 18. Основы техники гимнастических упражнений. Использование средств физической культуры в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</b>				
18.1	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/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.13 Л1.20Л2.2 Л2.3 Л2.8
18.2	Планирование самостоятельных занятий. Основные формы организации самостоятельных занятий. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи. Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981) /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.20Л2.3 Л2.8 Л2.9
	<b>Раздел 19. Подвижные игры. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств</b>				
19.1	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/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.17Л2.5 Л2.8 Л2.9
	<b>Раздел 20. Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы, бега, прыжков и метания спортивного снаряда. Простейшие методики самооценки работоспособности. Объективные и субъективные показатели самоконтроля</b>				

20.1	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/	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.14 Л1.20Л2.9 Л2.11
20.2	Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности. Кроссовая подготовка, ее цель и задачи. Методика проведения учебно- тренировочного занятия. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.14 Л1.20Л2.8 Л2.11
<b>Раздел 21. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта</b>					
21.1	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/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.15 Л1.16 Л1.18 Л1.19Л2.4 Л2.6 Л2.10
21.2	Теория и методика избранного вида спорта. Освоение простейших правил судейства, с целью приобретения знаний, умений и навыков для проведения соревнований по избранному виду спорта /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.6 Л1.7 Л1.11 Л1.15 Л1.16Л2.6 Л2.9 Л2.10
<b>Раздел 22. Подготовка к участию в соревновательной деятельности и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»</b>					

22.1	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/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.1 Л1.13 Л1.15 Л1.20Л2.4 Л2.8 Л2.9
22.2	Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях проводимых в институте во время учебного года по избранному виду спорта /Ср/	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.12 Л1.15 Л1.16 Л1.18 Л1.19Л2.6 Л2.8 Л2.9
	<b>Раздел 23. Зачет</b>				
23.1	Зачет /Зачёт/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.1 Л1.13 Л1.14 Л1.15 Л1.20Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11
	<b>Раздел 24. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности</b>				
24.1	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/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.13 Л2.9 Л1.20Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.8
24.2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов. Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.13 Л1.20Л2.2 Л2.3 Л2.8 Л2.9

24.3	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 /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.4 Л1.6 Л1.13 Л1.20Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.8
24.4	Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.13 Л1.20Л2.2 Л2.8 Л2.9
<b>Раздел 25. Подвижные игры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>					
25.1	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/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.17Л2.5 Л2.9
25.2	Сюжетные и бессюжетные подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование физических способностей. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий. Подвижные игры, направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Подготовка и проведение подвижных игр студентами /Ср/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.5 Л1.17Л2.5 Л2.9
<b>Раздел 26. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»</b>					
26.1	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 выражу, 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/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.14 Л1.20Л1.1 Л2.8 Л2.9 Л2.11
<b>Раздел 27. Спортивные игры. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному игровому виду спорта</b>					

27.1	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/	6	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.4 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.15 Л1.16 Л1.18 Л1.19 Л1.20Л2.4 Л2.6 Л2.9 Л2.10
27.2	Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий. Спорт в жизни студента. /Ср/	6	4	УК-7.1	Л1.4 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.15 Л1.16 Л1.18 Л1.19Л2.8 Л2.9 Л2.10
<b>Раздел 28. Зачет</b>					
28.1	Зачет /Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.11 Л1.13 Л1.15 Л1.16 Л1.20Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.11

#### 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	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.3	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.6	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.7	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В.	Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.9	Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П.	Волейбол: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковырина 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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.12	Беклемищев А. А., Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В., Шкурин А. П.	Футбол: энциклопедия	Москва: Человек, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461295">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461295</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.13	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.14	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.15	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.16	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.17	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.18	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.19	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577516">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577516</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.20	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.21	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.22	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65717.html">http://www.iprbookshop.ru/65717.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.23	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
<b>5.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	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> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274555">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274555</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274902">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274902</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.9	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тertyчный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.12	Горбачева, О. А.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.13	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.14	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> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	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> 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 (24x12; 18x9) 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.