|  |  |
| --- | --- |
| 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 37.03.01 Психология  направленность (профиль) | |
|  |  |
| Для набора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | | | | | | |  |  |  | стр. 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КАФЕДРА |  | **физической культуры** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Распределение часов дисциплины по курсам** | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Курс | | | **1** | | **2** | | Итого | |  |  |  |  |
| Вид занятий | | | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |
| Лекции | | | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Итого ауд. | | | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Кoнтактная рабoта | | | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Сам. работа | | | 162 | 162 | 156 | 156 | 318 | 318 |  |  |  |  |
| Часы на контроль | | |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| Итого | | | 164 | 164 | 164 | 164 | 328 | 328 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОСНОВАНИЕ** | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1.      Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна;канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна;канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович;Доц., Хвалебо Галина Васильевна;Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна;Доц., Занина Татьяна Николаевна;Доц., Лебединская Ирина Герардовна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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. | | | | | | | | |
| **Уметь:** | | | | | | | | |
| планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной 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; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности; рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей. | | | | | | | | |
| **Владеть:** | | | | | | | | |
| организации индивидуальных занятий физическими упражнениями направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; использования профессионально-прикладной физической подготовки; 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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | |
|  | | **Раздел 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни** | |  |  |  |  | |
| 1.1 | | Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. В основе гигиенических требований к оздоровительным физическим упражнениям лежат общие принципы непрерывности, комплексности, адекватности. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Средства и методы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы организации самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спорт в жизни студента. Основы врачебного контроля и самоконтроля. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления /Лек/ | | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.12 Л2.14 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 4 |
|  | **Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений. Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности** | |  |  |  |  | |
| 2.1 | Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Определение и оценка двигательных способностей человека. Методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.  Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Методические особенности проведения зарядки (гигиенической гимнастики) с предметом и без предмета. Атлетическая гимнастика. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. Методика освоения различных типов дыхания. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981) /Ср/ | | 1 | 38 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.12 Л1.22Л2.1 Л2.2 Л2.7 | |
|  | **Раздел 3. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры** | |  |  |  |  | |
| 3.1 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности: оздоровительной, рекреационной, восстановительной, тренирующей, корригирующей и др.  Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности) /Ср/ | | 1 | 32 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.12 Л1.21Л2.4 Л2.10 Л2.14 Л2.21 Л2.22 | |
|  | **Раздел 4. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности** | |  |  |  |  | |
| 4.1 | Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Основы техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.  Основы техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.  Кроссовая подготовка, ее цель и задачи.  Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки.  Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции.  Основы техники прыжков в длину с места и с разбега /Ср/ | | 1 | 40 | ОК-8 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.12 Л1.15Л2.11 Л2.24 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 5 |
|  | **Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе** | |  |  |  |  | |
| 5.1 | Студенческий спорт, его организационные особенности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.  Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.  Волейбол. Основные приемы техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Освоение правил спортивной игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий волейболом.  Баскетбол. Основные приемы техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе. Освоение правил спортивной игры. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой баскетбол /Ср/ | | 1 | 20 | ОК-8 | Л1.1 Л1.4 Л1.8 Л1.9 Л1.11 Л1.12 Л1.20Л2.6 Л2.7 Л2.14 Л2.15 Л2.17 Л2.18 Л2.23 | |
|  | **Раздел 6. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»** | |  |  |  |  | |
| 6.1 | Теория и методика избранного вида спорта. Освоение простейших правил судейства, с целью приобретения знаний, умений и навыков для проведения соревнований по избранному виду спорта. Знакомство с нормативными требованиями и методикой выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.) /Ср/ | | 1 | 32 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.11 Л1.12Л2.5 Л2.8 Л2.9 Л2.14 Л2.15 Л2.16 | |
|  | **Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра** | |  |  |  |  | |
| 7.1 | Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе. Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля /Лек/ | | 2 | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.12 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 7.2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Упражнения ОФП, СФП.  Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.  Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом /Ср/ | | 2 | 26 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.12 Л2.14 | |
|  | **Раздел 8. Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента** | |  |  |  |  | |
| 8.1 | 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 /Ср/ | | 2 | 18 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.16Л2.1 Л2.2 Л2.11 Л2.12 Л2.14 | |
| 8.2 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.  Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силовых способностей и общей выносливости. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.  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/ | | 2 | 40 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.16Л2.7 Л2.9 Л2.12 Л2.18 | |
|  | **Раздел 9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания** | |  |  |  |  | |
| 9.1 | Физическая культура в режиме трудового дня. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Производственная гимнастика и три ее формы (вида): вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки. Комплексы специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики и восстановления организма человека. Методика проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики). Схема проведения комплекса физических упражнений вводной гимнастики: ходьба; потягивание (с глубоким дыханием) с различными движениями руками; различные наклоны, повороты, подскоки, бег на месте или быстрые приседания с переходом на ходьбу; упражнения для плечевого пояса, рук и кистей; специальные упражнения, по напряжению мышц, амплитуде, характеру движений и темпу выполнения приближены к рабочим движениям. Методика проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. Методика психорегулирующей тренировки /Ср/ | | 2 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.16Л2.9 Л2.12 Л2.14 Л2.16 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 9.2 | Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.  Производственная гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Разработка комплексов физических упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Физическая культура в быту трудящихся. Физическая культура в режиме трудового дня. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры  /Ср/ | | 2 | 26 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.16Л2.7 Л2.9 Л2.12 Л2.14 Л2.18 | |
|  | **Раздел 10. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры** | |  |  |  |  | |
| 10.1 | Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческих спортивные организации. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.  Футбол. Основные приемы техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводки соперника, удары по воротам. Освоение правил спортивной игры.  Бадминтон. Основные приемы техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Освоение правил спортивной игры.  Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием спортивных игр.  Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности с использованием игровых видов спорта. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.  Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах. Методика проведения самомассажа  /Ср/ | | 2 | 30 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л1.18 Л1.19Л2.13 Л2.14 Л2.19 | |
|  | **Раздел 11. Зачет** | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 11.1 | | Зачет /Зачёт/ | | | 2 | 4 | ОК-8 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.14 Л1.15 Л1.16 Л1.17 Л1.18Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.9 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.16 Л2.17 Л2.20 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | | | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | | |
| Л1.2 | 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 | | |
| Л1.3 | 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 | | |
| Л1.4 | 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 | | |
| Л1.5 | 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 | | | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274873 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 | | | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274888 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | |  |  |  | стр. 9 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.7 | 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 | |
| Л1.8 | Марков К. К. | Техника современного волейбола: монография | | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=364063 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.9 | 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 | |
| Л1.10 | 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 | |
| Л1.11 |  | Волейбол: теория и практика: учебник | | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=430479 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.12 | Гриднев В. А., Шпагин С. В. | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие | | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.13 | Елагин А. В., Еремин Д. А., Петров В. С., Савин А. В., Шкурин А. П., Яковлев В. А. | Футбол: энциклопедия | | Москва: Человек, 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461294 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.14 | 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 | |
| Л1.15 |  | Легкая атлетика: энциклопедия | | Москва: Человек, 2013 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461472 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.16 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | |  |  |  | стр. 10 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.17 | 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 | |
| Л1.18 | 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 | |
| Л1.19 | Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В. | Бадминтон: учебно-методическое пособие | | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.20 | Ширшова, Е. О., Волков, А. В. | Спортивные игры: учебно-практическое пособие | | Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010 | http://www.iprbookshop. ru/23931.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.21 | 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. ru/65717.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.22 | Мудриевская, Е. В. | Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие | | Саратов: Вузовское образование, 2021 | http://www.iprbookshop. ru/107083.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.2. 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 | 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 | |
| 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 | 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: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | |  |  |  | стр. 11 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.5 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В. | Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.6 | Фомин Е. В., Булыкина Л. В. | Волейбол: начальное обучение: учебное пособие | | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=430415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.7 | Фохтин В. Г. | Атлетическая гимнастика без снарядов: научно- популярное издание | | Москва: Директ-Медиа, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=436074 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.8 | Усаков В. И. | Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие | | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=452842 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.9 | Денисенко В. С., Курысь В. Н., Смышнов К. М., Яцынин А. И. | Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры: монография | | Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=457246 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.10 | Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н. | Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие | | Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=459507 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.11 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие | | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=459995 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.12 | 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 | |
| Л2.13 | Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие | | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=570438 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.14 | Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2020 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx | | |  |  |  | стр. 12 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.15 | Соловьева Е. В., Соловьев С. В. | Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Волейбол»): учебно- методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки ФГБОУ ВО Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс | | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=574028 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.16 | Тверских В. В. | Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки: учебно-методический комплекс | | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=574256 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.17 | Чернякова С. Н. | Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно- методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: учебно- методический комплекс | | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=574727 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.18 | Скороходова Н. Н., Магун Т. Я. | Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие | | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=577153 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.19 | Губа, В. П. | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник | | Москва: Издательство «Спорт», 2016 | http://www.iprbookshop. ru/65583.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.20 | Адейеми, Д. П., Сулейманова, О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно- методическое пособие | | Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014 | http://www.iprbookshop. ru/65915.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.21 | Горбачева, О. А. | Подвижные игры: учебно-методическое пособие | | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017 | http://www.iprbookshop. ru/73253.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.22 | 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. ru/81709.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.23 | Ерёмина, Л. В. | Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно- методическое пособие | | Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018 | http://www.iprbookshop. ru/87205.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.24 | Мульгин, Е. А. | Самостоятельная физическая подготовка: учебно -методическое пособие | | Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020 | http://www.iprbookshop. ru/106155.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** | | | | | | |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 37.03.01-19-3-ПСХZ.plx |  | стр. 13 |
| Microsoft Office | | |
| **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** | | |
| При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. | | |
|  |  |  |
| **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| 1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий. | | |
| 2. Учебные аудитории для проведения 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. | | |