

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт приоритетных технологий

Кафедра физического воспитания и оздоровительных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование
дисциплины
(модуля):

Прикладная физическая культура (Легкая атлетика)

Уровень ОПОП: Специалитет

Специальность: 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства

Направленность (профиль) подготовки специалитета: Физические процессы нефтегазового производства

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 2025 - 2031 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства (приказ № 981 от 12.08.2020 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 27.05.2024 г., протокол № 9)

Разработчики:

Кутенков В. Я., старший преподаватель

Сулин А. В., старший преподаватель

Чеусов С. А., преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 08 от 21.06.2024 года

Зав. кафедрой



Жегалова М. Н.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Содействие развитию личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к осуществлению социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- овладение системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности
- овладение методикой формирования комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура (Легкая атлетика)» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Студент должен уметь:

поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	СРС	Вид промежуточной аттестации
				Всего	
Период контроля	Часы	Всего		Всего	Зачет
Всего	328	164	164	164	
Второй семестр	64	32	32	32	Зачет
Третий	66	34	34	32	Зачет

семестр					
Четвертый семестр	66	32	32	34	Зачет
Пятый семестр	66	34	34	32	Зачет
Шестой семестр	66	32	32	34	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины: Практические (164 ч.)

Второй семестр. (32 ч.)

Тема 1. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения. Изучение техники бега на короткие дистанции.

Тема 3. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции – техника бега.

Тема 5. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения у шведской стенки

Тема 6. Контрольные нормативы (2 ч.)

Специально-беговая разминка.

Контрольные нормативы:

- челночный бег 3 x 10 м (сек), тест на скоростно-силовую подготовленность;
- юноши, девушки: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены кол-во раз за 1 минуту.

Тема 7. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные упражнения. Обучение технике эстафетного бега.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники стартового разгона; стартовый разгон с эластичным эспандером.

Тема 9. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Обучение технике спортивной ходьбы

Тема 10. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. ОФП - подвижные игры. Специальные беговые упражнения.

Тема 11. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка.

Контрольные нормативы:

- тест Купера (12 минутное передвижение), тест для оценки уровня физической подготовки студента;
- юноши, девушки: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), тест на силовую подготовленность.

Тема 12. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. Бег на короткие дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Тема 13. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Челночный бег 3x10 м и 6 x 10 м. Развитие выносливости. Медленный бег.

Тема 14. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Бег средним темпом. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 15. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Совершенствование техники эстафетного бега. ОФП.

Тема 16. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка.

Сдача контрольных нормативов:

- прыжок в длину с места (см);

- подтягивание на перекладине (юноши); подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки) (кол-во раз), тест на силовую подготовленность.

Подведение итогов занятия.

Третий семестр. (34 ч.)

Тема 17. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.

Тема 18. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Развитие координации. Челночный бег. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 19. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Низкий старт, стартовый разбег. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. ОФП – подтягивание.

Тема 20. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка.

Развитие быстроты, координации: челночный бег 3 x 10, 3 x 20.

Тема 21. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование эстафетного бега.

Тема 22. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.

Упражнения с набивными мячами в парах.

Сдача контрольных нормативов:

- челночный бег 3 x 10 (сек.), тест на скоростно-силовую подготовку;

-- юноши, девушки: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 минуту, количество раз

Тема 23. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. . Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

Тема 24. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Челночный бег 3x10 м и 6x10 м. Развитие силы. Специальные беговые упражнения.

Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.

Тема 25. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки через скамейку, выпрыгивания с эластичным эспандером.

Тема 26. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег 20 м, 30 м. Специальные прыжковые упражнения.

Тема 27. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.

Тема 28. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести.

Контрольные нормативы:

- юноши, девушки: наклон вниз, см.

- тест Купера (12 минутное передвижение).

Тема 29. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Соревнования в парах (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.

Тема 30. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Упражнения на развитие скорости, координации. Круговая эстафета – совершенствование передачи эстафетной палочки.

Тема 31. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Соревнования в парах (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.

Тема 32. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Бег на 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 33. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Контрольные нормативы:

- бег на 30 м (сек.);

- прыжок в длину с места (см).

Подведение итогов занятия.

Четвертый семестр. (32 ч.)

Тема 34. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка. ОРУ в движении.

Выполнение специальных беговых, прыжковых упражнений. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 35. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Круговая тренировка (упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств).

Восстановление дыхания.

Тема 36. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.

Совершенствование техники высоко старта и стартового разгона.

Тема 37. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег.

Тема 38. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка.

Упражнения для развития силы.

Тема 39. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Медленный бег 6 мин. ОРУ в парах.

Контрольные нормативы:

- юноши: подтягивание на перекладине (кол-во раз),

девушки: подтягивание на перекладине в висе лежа (кол-во раз), тест на силовую подготовленность;

- юноши, девушки: челночный бег 3 x 10 м (сек).

Тема 40. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции – техника бега.

Упражнения на развитие силы.

Тема 41. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Совершенствование стартового разгона. Упражнения на развитие координации.

Челночный бег 3 x 10, 3 x 20.

Тема 42. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега.

Бег на 30 м.

Тема 43. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Совершенствование скоростной подготовки, челночный бег 3 x 10, 3 x 20, 3 x 30.

Упражнения на развитие силы. Восстановление дыхания.

Тема 44. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка в движении. Бег на короткие дистанции.

Контрольные нормативы:

- бег на 30 м (сек.);

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки, кол-во раз).

Подведение итогов занятия.

Тема 45. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка.

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 46. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. ОФП - подвижные игры. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и аэробную выносливость. Медленная ходьба, восстановление дыхания.

Тема 47. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Медленный бег переходящий в ходьбу, восстановление дыхания.

Тема 48. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОРУ с предметами. Развитие выносливости. Медленный бег с чередованием ходьбой,

Тема 49. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением.

Контрольные нормативы:

- прыжок в длину с места (см);

- прыжки через скакалку на двух ногах за 30 с (кол-во раз) – тест на координацию движения

Пятый семестр. (34 ч.)

Тема 50. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Разминка. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры - эстафеты.

Упражнения на восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

Тема 51. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Совершенствование техники бега с низкого старта. В движении по залу выполнении восстанавливающих упражнений.

Тема 52. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Медленный бег (10 мин.). ОРУ в парах. Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов занятия.

Тема 53. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Восстановление дыхания.

Тема 54. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Прыжки через скамейку (серийно, поточно).

Круговая тренировка (отжимания, упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц пресса, выпрыгивания). Восстановление дыхания.

Тема 55. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.

Сдача контрольных нормативов:

- тест Купера (12 минутное передвижение);

- подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой кол-во раз за 1 минуту.

Тема 56. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивание вверх из положения упор-присев. Челночный бег. Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

Тема 57. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.

Медленный бег переходящий в ходьбу, восстановление дыхания.

Тема 58. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Восстановление дыхания.

Тема 59. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Прыжки со скакалкой. Развитие общей выносливости. Подвижные игры, эстафеты.

Тема 60. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника бега на короткие дистанции.

Тема 61. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Упражнения в парах.

Сдача контрольных нормативов:

- бег 30 м (сек);

- приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)

Подведение итогов занятия

Тема 62. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Курговая тренировка (отжимания, подтягивания, укрепление мышц пресса, прыжковые упражнения).

Медленный бег переходящий в ходьбу, восстановление дыхания.

Тема 63. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.

Тема 64. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОРУ на месте.

Эстафета, совершенствование передачи эстафетной палочки.

Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 65. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Бег с высокого старта 20 м, 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места (см).

Тема 66. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Строевые упражнения.

Контрольные нормативы:

- челночный бег 3 x 10 м (сек.);

- прыжок в длину с места (см)

Подведение итогов занятия.

Шестой семестр. (32 ч.)

Тема 67. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка. Бег с высоким подниманием бедра в заданном темпе 4 x 10 (на месте, в движении).

Бег с низкого старта 2 x 30 м. Челночный бег.

Тема 68. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на укрепление мышц пресса, развитие гибкости. Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

Тема 69. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Упражнения для развития общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие гибкости.

Игры - эстафеты.

Тема 70. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 71. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

Тема 72. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. ОРУ в парах.

Контрольные нормативы:

- тест Купера (12 минутное передвижение);

- наклон вниз, см

Подведение итогов занятия.

Тема 73. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, совершенствование стартового разгона.

Тема 74. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Строевые упражнения. Круговая тренировка по станциям (приседания, отжимания, работа со скакалкой, прыжки через лавочку). Медленный бег переходящий в ходьбу, упражнения на восстановление дыхания.

Тема 75. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Обучение технике спортивной ходьбы. Челночный бег.

Тема 76. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты.

Тема 77. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег средним темпом. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.

Повторный бег 2 x 30 м. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Тема 78. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. ОРУ в движении.

Контрольные нормативы:

- челночный бег 3 x 10 м (сек.);

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Подведение итогов занятия.

Тема 79. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Медленный бег. Челночный бег 3 x 10 м, 6 x 10 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 80. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Развитие координации.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Восстановление дыхания.

Тема 81. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Бег с ускорением 20 м, 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 82. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. ОРУ в движении и на месте.

Контрольные нормативы:

- прыжок в длину с места (см);

- бег на 30 м (сек).

Построение, подведение итогов занятия.

6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине Второй семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Стародубцев, М. П. Медико-биологические основы физической культуры : учебное пособие / Стародубцев М. П. - Санкт-Петербург, 2021. - 139 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - URL: e.lanbook.com

Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебник / Бурякин Ф.Г. - Москва : Русайнс, 2021. - 328 с. - URL: book.ru

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. - URL: book.ru

Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 08.02.2023) ; Режим доступа : подписка. - ISBN 978-5-534-02483-8. - Текст : электронный

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
10. Вредные привычки: их пагубное воздействие на организм человека. Борьба с вредными привычками

Третий семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. - URL: book.ru

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебник / Мифтахов Р.А. - Москва : Русайнс, 2023. - 97 с. - URL: book.ru

Никитушкин, Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева.

- 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492453>

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / под ред. Кондакова В.Л. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 149 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической

культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
5. Определение физического развития.
6. Мышечная сила человека. Силовые способности.
7. Методика планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Составление программ самостоятельных занятий для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Четвертый семестр (34 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (34 ч.)

Тематика заданий СРС:

- Кыласов А.В. История олимпийского движения. Новая версия [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - Русайнс, 2021. - 131 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942027>
- Скрыгин С.В., Юрченко А.Л. Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке : учебное пособие / Скрыгин С.В. - Москва : КноРус, 2021. - 177 с. - URL: [book.ru](https://www.book.ru)
- Томилин К. Г. Олимпийское движение и профессиональный спорт [Электронный ресурс]: учебное - Сочинский государственный университет, 2012. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618381>
- Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - Кемеровский государственный университет, 2014. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

1. История Олимпийского движения.
2. Спортивная журналистика.
3. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
4. Специальная физическая подготовка: цели и задачи.
5. Содержание спортивной подготовки на этапе углубленной специализации.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
8. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
9. Технические средства и тренажеры в системе подготовки спортсменов.
10. Причины и профилактика травматизма в спорте.

Пятый семестр (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

- Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. - URL: [book.ru](https://www.book.ru)
- Германов, Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
- Карасева, Татьяна Вячеславовна. Лечебная физическая культура при терапевтических

заболеваниях : учебное пособие / Ивановский государственный университет; Ивановский государственный университет. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 158 с. - URL: new.znaniium.com
Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебник / Мифтахов Р.А. - Москва : Русайнс, 2023. - 97 с. - URL: book.ru

Ибрагимов И.Ф. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - Русайнс, 2021. - 139 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938370>

1. Студенческий спорт: организационные особенности.
2. Система студенческих соревнований как фактор повышения спортивного мастерства занимающихся спортом.
3. Задачи и содержание спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования.
4. Современные технологии технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в различных видах спорта.
5. Задачи, средства и методы тактической подготовки (на примере одной из спортивных игр).
6. Основы распознавания раннего спортивного таланта в различных видах спорта.
7. Основы построения спортивной тренировки.
8. Особенности методики воспитания скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

Шестой семестр (34 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (34 ч.)

Тематика заданий СРС:

Бордуков, М. И. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Бордуков М. И., Сидоров Л. К., Трусей И. В. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. - 208 с. - URL: E.lanbook.com
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. - URL: book.ru

Скрыгин С.В., Юрченко А.Л. Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке : учебное пособие / Скрыгин С.В. - Москва : КноРус, 2021. - 177 с. - URL: book.ru

Воронин Сергей Михайлович Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2020. - 140 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457206>

Зенкова Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов [Электронный ресурс]: - Издание 2-е изд., доп. - РГУПС, 2020. - 152 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/153534>

1. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
4. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и

свободное время специалистов.

5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов.
7. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
8. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
9. Военно-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи военно-прикладной физической подготовки.
10. Специальные прикладные качества. Методика составления комплексов упражнений на устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы

8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
Сформированное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Успешное и систематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Базовый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
Применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни.
Несистематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Отсутствие знаний о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
Отсутствие необходимых умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
Отсутствие навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	91 и более
Базовый	зачтено	71 – 90

Пороговый	зачтено	60 – 70
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся демонстрирует: сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины; работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповой работе, достаточный уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: не сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни; пассивность на занятиях или отказ выполнять задания, низкий уровень культуры исполнения заданий.

8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Вопросы, задания:

1. Средства и методы физической культуры
2. Техника выполнения упражнений
3. Способы самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

Студент должен уметь:

поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Задания:

1. Технически правильно выполнять упражнения
2. Составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств
3. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями

Задания:

1. Выполнять тесты контрольных нормативов

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: юноши, девушки - челночный бег 3 x 10 м (сек.)
2. Контрольные нормативы: юноши, девушки: подъем туловища из положения лежа на спине,

руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).

3. Контрольные нормативы: тест Купера (12-минутное передвижение)

4. Контрольные нормативы: юноши, девушки: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

5. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).

6. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки) (кол-во раз).

Третий семестр (Зачет)

1. Контрольные вопросы: челночный бег 3 x 10 м (сек.)

2. Контрольные нормативы: юноши, девушки: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).

3. Контрольные нормативы: юноши, девушки: наклон вниз, см.

4. Контрольные нормативы: тест Купера (12- минутное передвижение)

5. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см)

6. Контрольные нормативы: бег на 30 м (сек).

Четвертый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: юноши: подтягивание на перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание на перекладине в висе лежа (кол-во раз),

2. Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м (сек.)

3. Контрольные нормативы: бег на 30 м (сек.)

4. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки, кол-во раз).

5. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).

6. Контрольные нормативы: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 с (кол-во раз)

Пятый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: тест Купера (12 минутное передвижение).

2. Контрольные нормативы: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой кол-во раз за 1 минуту.

3. Контрольные нормативы: бег 30 м (сек);

4. Контрольные нормативы: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).

5. Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м (сек.);

6. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).

Шестой семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы:тест Купера (12-минутное передвижение)

2. Контрольные нормативы: наклон вниз, см.

3. Контрольные вопросы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

4. Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м (сек.)

5. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).

6. Контрольные нормативы: бег на 30 м (сек)

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя: для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в

семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине;

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, – для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

Оценка качества освоения образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести устный опрос, контрольные задания, прием нормативов. Устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся.

Прием нормативов Данная форма контроля необходима для определения уровня физической подготовки обучающихся.

К формам промежуточного контроля относятся зачет. Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине (модулю), практики, готовности к практической деятельности.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе ВолГУ суммарное количество оценивается по 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ. Для получения зачета студент должен набрать в течение семестра не менее 60 баллов.

Методика формирования результирующей оценки:

Выполнение практических упражнений во время учебного занятия по дисциплине (по факту присутствия) - 70 баллов;

Выполнение нормативов в течение семестра – 30 баллов. К сдаче зачетных контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие пропусков занятий.

Дополнительные баллы:

Выполнение нормативов комплекса ГТО в текущем году:

Золотой знак – 40 баллов;

Серебряный знак – 30 баллов;

Бронзовый знак – 20 баллов.

Реферат с презентацией – 10 баллов.

Участие (подтвержденное документально) в спортивных состязаниях различного уровня:

университетский уровень: участие – 3 балла; призер/победитель – 10 баллов;

городской уровень: участие – 6 баллов; призер – 15 баллов; победитель – 20 баллов;

региональный уровень: участие – 8 баллов; призер – 20 баллов; победитель – 25 баллов;

уровень ЮФО: участие – 20 баллов; призер – 50 баллов; победитель – 60 баллов;

уровень РФ: участие – 40 баллов; призер – 70 баллов; победитель – 90 баллов.

При формировании суммы баллов по результатам освоения дисциплины

количество баллов за 1 занятие определяется по формуле: $B_3 = 70 / (\text{кол-во занятий в семестре})$.

При определении итогового количества баллов в семестре/модуле за выполнение практических упражнений во время учебного занятия используется формула: 70 баллов - $B_3 \cdot \text{кол-во пропусков по неуважительной причине}$.

Пропуски по уважительной причине: пропуски по болезни - учащийся обращается за помощью в медицинское учреждение и предоставляет справку, заверенную в амбулатории ВолГУ;

учащийся вызван в военкомат или правоохранительные органы согласно повестке; по приказу администрации ВУЗа или деканата.

Для определения итогового количества баллов в семестре за нормативы распоряжением заведующего кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий по каждому виду нормативов устанавливаются пороговый, базовый и продвинутый уровни показателей с соответствующим количеством баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 300 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447437>

2. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 297 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/943968>

3. Завьялова Татьяна Александровна Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 189 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492815>

4. Кузнецов В.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2023. - 489 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/946245>

5. Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2022. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

9.2 Дополнительная литература

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич Теория и история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2023. - 216 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. Кондаков Виктор Леонидович Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 149 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Краснов С. В. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - СамГАУ, 2022. - 36 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/244517>

4. Никитушкин Виктор Григорьевич Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 246 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492453>

5. Письменский Иван Андреевич Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное -

Юрайт, 2023. - 450 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511117>

6. Скрыгин С.В., Юрченко А.Л. Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2021. - 177 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/941856>

7. Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика: бег на средние дистанции [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - ВЛГАФК, 2022. - 168 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/290267>

8. Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное, 2021. - 139 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/179995>

9. Стриханов Михаил Николаевич Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2021. - 160 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473770>

10. Туревский Илья Мордухович Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2022. - 146 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495446>

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://elibrary.ru> - Научная библиотека
2. <http://kzgz.narod.ru/> - журнал Культура здоровой жизни
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html/> - ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура
5. <http://www.basket.ru> - сайт Федерации баскетбола России
6. <http://www.rusathletics.com> - сайт Федерации легкой атлетики России
7. <http://www.rusfootball.info> - сайт футбола России
8. <http://www.russwimming.ru/> - сайт Федерации плавания России
9. <http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
10. <http://www.volley.ru/> - сайт Федерации волейбола России
11. <https://m.volsu.ru> - ЭИОС ВолГУ

10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ в университете установлен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту, утвержденный Положением об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья от 28.02.2019 №01-23-1559.

В рамках элективных дисциплин на основании соблюдения принципов здоровьесбережения реализуется дисциплина "Прикладная физическая культура (Адаптивная физическая культура)", процесс освоения которой учитывает состояние здоровья обучающихся.

11. Перечень информационных технологий

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации; электронные учебники и обучающие компьютерные программы. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам.

11.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. 7-zip
2. Microsoft Windows (не ниже XP)
3. Microsoft Office (не ниже 2003)
4. Антивирус Kaspersky
5. Adobe Acrobat Reader
6. Специальное программное обеспечение указывается в методических материалах по ОПОП (при необходимости)

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы

(обновление выполняется еженедельно)

Название	Краткое описание	URL-ссылка
Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	http://elibrary.ru/
ЭБС "Лань"	Электронно-библиотечная система	https://e.lanbook.com/
ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система	https://znanium.com/
ЭБС BOOK.ru	Электронно-библиотечная система	https://www.book.ru/
ЭБС Юрайт	Электронно-библиотечная система	https://www.biblio-online.ru/
Scopus	Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства.	http://www.scopus.com/
Web of Science	Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.	https://apps.webofknowledge.com/
КонсультантПлюс	Информационно-справочная система	http://www.consultant.ru/
Гарант	Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации	http://www.garant.ru/
Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова		http://library.volsu.ru/

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия проходят в спортивном зале университета. Помещение зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в

том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; шведская стенка, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оснащение аудиторий

1. Мяч баскетбольный
2. Мяч волейбольный
3. Стол для настольного тенниса
4. Баскетбольные кольца
5. Оборудование для волейбола
6. Гимнастические скамейки
7. Шведская стенка