

**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: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: Безопасность компьютерных систем и сетей (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)

Форма обучения: Очная

Срок обучения: 2024 - 2030 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.01 Компьютерная безопасность (приказ № 1459 от 26.11.2020 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 26.05.2023 г., протокол № 9)

Разработчики:

Кутенков В. Я., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 08 от 30.08.2023 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 основные средства и методы физического воспитания

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

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания

Студент должен уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать 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	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	СРС	Вид промежуточной аттестации
					Всего	Зачет
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			
Всего	328	9,11	170	170	158	
Второй семестр	64	1,78	34	34	30	Зачет

Третий семестр	66	1,83	34	34	32	Зачет
Четвертый семестр	66	1,83	34	34	32	Зачет
Пятый семестр	66	1,83	34	34	32	Зачет
Шестой семестр	66	1,83	34	34	32	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание дисциплины: Практические (170 ч.)

Второй семестр. (34 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.)

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;

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

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. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. Бег на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 12. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка.

Контрольные нормативы:

- тест Купера (12 минутное передвижение);

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

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. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Прыжки через скамейку. Развитие выносливости.

Тема 17. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Бег с ускорением (с низкого старта, с эластичным эспандером).

Сдача контрольных нормативов:

- прыжок в длину с места (см);
- подтягивание на перекладине (юноши); подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки) (кол-во раз).

Третий семестр. (34 ч.)

Тема 18. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Развитие координации. Совершенствование 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. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 23. 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.)

Тема 24. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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: подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- 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. Круговая эстафета –совершенствование передачи эстафетной палочки.

Тема 31. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка.

Тема 32. Общая физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 33. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 34. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. ОФП.

Контрольные нормативы:

- прыжок в длину с места (см);

- бег на 30 м.

Четвертый семестр. (34 ч.)

Тема 35. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Упражнения для развития общей выносливости.

Тема 36. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые упражнения.

Тема 37. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 38. Общая физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 39. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 40. 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).

Тема 41. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Совершенствование стартового разгона. Челночный бег 3 x10, 3 x 20.

Тема 42. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега.

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.

Тема 44. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 45. Общая физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 46. 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).

Тема 47. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка в движении. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 48. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОФП. Развитие выносливости. Медленный бег с чередованием ходьбой,

Тема 49. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег 2х60 м. Бег средним темпом.

Тема 50. Общая физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 51. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением.

Контрольные нормативы:

- прыжок в длину с места (см);

- челночный бег 3 x 10 (сек.)

Пятый семестр. (34 ч.)

Тема 52. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Медленный бег (10 мин.). Подвижные игры и эстафеты.

Тема 53. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Развитие координации. Совершенствование спортивной ходьбы.

Тема 54. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 55. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование эстафетного бега.

Тема 56. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивание вверх из положения упор-присев.

Тема 57. 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).

Тема 58. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям с выполнением заданий на развитие физических качеств.

Тема 59. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Прыжки со скакалкой. Развитие общей выносливости.

Тема 60. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 61. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка.

Тема 62. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 63. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Упражнения в парах.

Сдача контрольных нормативов:

- бег 30 м;

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

Тема 64. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Разминка. Эстафета, совершенствование передачи эстафетной палочки

Тема 65. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Бег с высокого старта 20 м, 30 м.

Тема 66. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на укрепление мышц пресса.

Тема 67. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег с высоким подниманием бедра в заданном темпе 4 x 10 (на месте, в движении). Бег с низкого старта 2 x 30 м.

Тема 68. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные нормативы:

- челночный бег 3 x 10 м (сек.);

- прыжок в длину с места.

Шестой семестр. (34 ч.)

Тема 69. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Упражнения для развития общей выносливости. Игры - эстафеты.

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

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

Тема 71. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.

Тема 72. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта.

Сдача контрольных нормативов:

- тест Купера (12 минутное передвижение).

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. Медленный бег. Развитие гибкости. Круговая тренировка.

Тема 75. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

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

Тема 76. Контрольные нормативы (2 ч.)

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

Сдача контрольных нормативов:

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

Тема 77. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег 2x30 м.

Тема 78. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. прыжковые упражнения.

Тема 79. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. ОРУ в парах. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 80. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Бег средним темпом с чередованием ходьбой. Развитие координации. Совершенствование спортивной ходьбы.

Сдача контрольных нормативов:

-подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз).

Тема 81. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. . Бег средним темпом в чередовании с ходьбой. ОФП – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.

Тема 82. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Специальные беговые упражнения. Совершенствование эстафетного бега.

Тема 83. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Развитие быстроты. Бег с ускорением 20 м, 30 м. Челночный бег 3 x 10, 3 x 20, 3 x 30.

Тема 84. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Разминка. Развитие быстроты. Бег с ускорением 20 м, 30 м. Челночный бег 3 x 10, 3 x 20, 3 x 30.

Тема 85. Контрольные нормативы (2 ч.)

Разминка. Специально-беговые упражнения. Медленный бег 7 мин.

Контрольные нормативы:

- прыжок в длину с места (см).

6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине

Второй семестр (30 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (30 ч.)

Тематика заданий СРС:

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

содержательность конспекта, соответствие плану;

отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;

ясность, лаконичность изложения мыслей студента;

наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;

соответствие оформления требованиям;

грамотность изложения;

конспект сдан в срок.

Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - [Изд-во

ВолГУ], 2001. - 86 с. - Режим доступа: <http://library.volsu.ru/object/books/00000239.pdf>

Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1028835>

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:

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;

конспект сдан в срок.

- Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - [Изд-во ВолГУ], 2001. - 86 с. - Режим доступа: <http://library.volsu.ru/object/books/00000239.pdf>
- Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>
- Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1028835>

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 (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запомнились.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;

соответствие оформления требованиям;
грамотность изложения;
конспект сдан в срок.

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запомнились.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

содержательность конспекта, соответствие плану;
отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
соответствие оформления требованиям;
грамотность изложения;
конспект сдан в срок.

Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - [Изд-во ВолГУ], 2001. - 86 с. - Режим доступа: <http://library.volsu.ru/object/books/00000239.pdf>

Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1028835>

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:

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

содержательность конспекта, соответствие плану;
отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
соответствие оформления требованиям;
грамотность изложения;
конспект сдан в срок.

Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - [Изд-во ВолГУ], 2001. - 86 с. - Режим доступа: <http://library.volsu.ru/object/books/00000239.pdf>

Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=1028835>

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 (32 ч.)

Вид СРС: Работа с литературой (32 ч.)

Тематика заданий СРС:

Самостоятельная работа с учебниками и книгами, самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях – важнейшее условие формирования студентом у себя научного способа познания.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, хрестоматии и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание студент должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения, и приводить аналогичные примеры самостоятельно.

Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебной книге полезно либо в тетради на специально отведенных полях, либо в документе, созданном на ноутбуке, планшете и др. информационном устройстве, дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания).

Критерии оценки:

содержательность конспекта, соответствие плану;

отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;

ясность, лаконичность изложения мыслей студента;

наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;

соответствие оформления требованиям;

грамотность изложения;

конспект сдан в срок.

Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное - [Изд-во ВолГУ], 2001. - 86 с. - Режим доступа: <http://library.volsu.ru/object/books/00000239.pdf>

Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=1028835>

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 основные средства и методы физического воспитания

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:

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать 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: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз).

Третий семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз); юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Четвертый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: тест Купера (12 минутное передвижение).
2. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз); поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).

Пятый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: тест Купера (12 минутное передвижение).
2. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Шестой семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши, девушки) (кол-во раз).
2. Контрольные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз), прыжок в длину с места (см).

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 – 30 баллов

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 - $B_3 * \text{кол-во пропусков по неуважительной причине}$.

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. Шкала оценивания формируется таким образом, чтобы студент, достигший в семестре порогового уровня по каждому нормативу, суммарно набрал не менее 30 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

1. Стриханов Михаил Николаевич Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2019. - 160 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/430716>

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2019. - 299 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/931237>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2019. - 239 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/930222>

4. Федонов Р.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - Русайнс, 2021. - 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939962>

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2021. - 239 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936273>

9.2 Дополнительная литература

1. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Электронный ресурс]: - КноРус, 2017. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/921365>

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2015. - 346 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916562>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2018. - 181 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/919382>

4. Криличевский В.И., Семенов А.Г., Бекасова С.Н. под общ. ред. и др. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: - КноРус, 2016. - 319 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/920506>

5. Шкляренко, А. П. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов: учебное - Изд-во ВолГУ, 2015. - 196 с.

6. Ульянов, Д. А. Физическая культура личности в формате дистанционного сопровождения: учебно-методическое - Изд-во ВолГУ, 2018. - 72 с.

7. Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное - Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

8. Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное - ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1028835>

9. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 297 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936274>

10. 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>

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://kzg.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/journal/> - 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

Спортивный зал корпуса Е

Спортивный зал – 1004 м2 для занятий физической культурой и спортом, оснащен:

Техническое оборудование:

Головная вокальная радиосистема диапазона VHF, BEYERDYNAMIC OPUS 155 Mk (1 шт.).

Комплект озвучивания спортивного зала (1 шт.)

Стойка микрофонная (2 шт.)

Стойка для громкоговорителей (1 шт.)

Микшерный пульт Allen&Health PA 12 (1 шт.)

Звуковой процессор VIAMP Nexia (1 шт.)

Микрофон USX 800 (1 шт.)

Спортивное оборудование:

Оборудование для волейбола (1 шт.)

Стол для настольного тенниса (7 шт.)

Табло спортивное универсальное (1 шт.)

Динамометр кистевой (1 шт.)

Динамометр (1 шт.)
Секундомер (3 шт.)
Шагомер (1шт.)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками (6 шт.)
Тренажер для настольного тенниса Роботрон (ROBO-PONG 2000-2040) (1 шт.)
Заградительная сетка (материал капрон, длина 25 м, высота 5 м, толщина 4мм, ячейки 100) (4 шт.)
Шведская стенка (1 шт.)
Скамейка (9 шт.)
Спортивный инвентарь:
Мишень Official Competition (5 шт.)
Маты (5 шт.)
Ракетка для настольного тенниса (22 шт.)
Набор мячей для настольного тенниса (20 шт.)
Мяч баскетбольный (7 шт.)
Мяч волейбольный Mikasa (12 шт.)
Мяч футбольный (17 шт.)
Сетка баскетбольная (6 шт.)
Скакалка скоростная (10 шт.)
Спортивный обруч алюминиевый (20 шт.)
Спортивный обруч (5 шт.)

Спортивный зал корпуса К

Спортивный зал – 300 м2 для занятий физической культурой и спортом, оснащен:

Спортивное оборудование:

Оборудование для волейбола (1 шт.)
Кольца баскетбольные с амортизаторами (2 шт.)
Заградительная сетка (1 шт.)
Лестница тренировочная (1 шт.)
Секундомер (2 шт.)
Шведская стенка (3 шт.)
Спортивный инвентарь:
Мяч баскетбольный (26 шт.)
Мяч волейбольный (10 шт.)
Сетка для бадминтона (1 шт.)
Воланы бадминтонные (30 шт.)
Ракетки бадминтонные (19 шт.)
Сетка для бадминтона (3 шт.)
Сетка баскетбольная (5 шт.)
Сетка волейбольная (1 шт.)