

**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 (ОФП)

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:

Гладкова Т. В., старший преподаватель

Никитин С. О., старший преподаватель

Попович А. А., старший 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 (ОФП)» 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. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 2. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

Тема 2. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах.
3. Специальные беговые упражнения (2-3 раза каждое).
4. Бег в переменном темпе.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 3. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, ОРУ в шеренгах.
3. Беговые упражнения по 25-30 м.
4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места.
5. Заключительная: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 4. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Перестроение в движении. Размыкание и смыкание.
5. Развитие координации в челночном беге: 4 x 10 м, 8 x 10 м.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 5. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой).
3. Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно.
4. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 6. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Сдача контрольных нормативов:
 - челночный бег 3 x 10 м (сек.);
 - девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз);
 - юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 7. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Упражнения на развитие гибкости: складка с прямых ног, выпады поочередно на правую, левую ногу.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 8. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 9. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, медленный бег с выполнением заданий.
3. ОФП на гимнастических скамейках.
4. Упражнения на развитие силы плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на предплечья - "планка" (2 раза по 1,5 мин.)
5. Упражнения на развитие координации.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов.

Тема 10. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 11. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 12. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 13. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, живота.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 14. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.
3. Развитие силы мышц ног: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя; приседания, приседания в выпаде.
4. Заключительная часть: медленный бег (2 мин.)
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 15. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в парах, командах.
3. Развитие силы мышц спины в паре: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.
4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, ноги - в противоположную сторону.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 16. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
 - тест на силовую подготовленность - юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
 - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).
4. Заключительная часть: медленный бег (2 мин.), упражнения на восстановление дыхания.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Третий семестр. (34 ч.)

Тема 17. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.
2. Разминка. Медленный бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 18. ОФП средствами легкой атлетика (развитие ловкости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Ходьба, медленный бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Упражнения на ловкость: прыжки на левой ноге, правой ноге, влево, вправо. Подбросить

мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 19. ОФП средствами легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.

3. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.

4. Упражнения на развитии координации. Челночный бег 4 x 10 м, 8 x 10 м.

5. Игры - эстафета с мячом.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 20. ОФП средствами легкой атлетики (развитие выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Проверка формы одежды и обуви.

2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.

3. ОРУ методом круговой тренировки.

4. Развитие аэробной выносливости. Бег - 12 мин.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов работы.

Тема 21. ОФП для легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, бег. ОРУ в движении и на месте.

3. Строевые упражнения (построения, перестроения, перемена направления движения, размыкание, смыкание).

4. Челночный бег 4 x 10, 8 x 10 м.

5. Игры - эстафета.

6. Заключительная часть: медленный бег (2 мин.)

7. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 22. ОФП средствами подвижных игр (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ игровым способом ("Перемена мест").

3. Подвижная игра "Цепи", "Вызов номеров".

4. Эстафетный бег в парах.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 23. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.

3. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячами.

4. Сдача контрольных нормативов:

- челночный бег 3 x 10 м (сек.);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту.

5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 24. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ, упражнения на растягивание.

3. Специальные беговые упражнения.

4. Упражнения на развитие гибкости: выпады поочередно на правую, левую ногу; наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола; наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 25. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Специальные упражнения прыгуна: прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед; выпрыгивания вверх из полного приседа.
Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 26. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОФП на гимнастических скамейках.
4. Упражнения на развитие силы плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на предплечья - "планка" (2 раза по 1,5 мин.)
5. Упражнения на развитие координации.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов.

Тема 27. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 28. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 29. ОПФ средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 30. ОПФ средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц спины: из положения лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх (3 x 10).
Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 31. ОПФ средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.

3. Развитие силы мышц ног: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде. Выполнение упражнения «Берпи»:

И.п. – о.с.

– упор присев;

– упор лежа;

– упор присев;

– прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)

5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 32. ОПФ средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. ОРУ в парах, командах.

3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.

Упражнение в парах на укрепление мышц спины.

4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 33. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разночный бег, ОРУ в движении и на месте.

3. Сдача контрольных нормативов:

- тест на силовую подготовленность - юноши: подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).

5. Построение, подведение итогов занятия.

Четвертый семестр. (32 ч.)

Тема 34. ОПФ средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.

2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.

3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания,

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 35. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.

2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.

3. Специальные упражнения в легкой атлетике.

4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 36. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах.
3. Специальные беговые упражнения (2-3 раза каждое).
4. Бег в переменном темпе.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 37. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, ОРУ в шеренгах.
3. Беговые упражнения по 25-30 м.
4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места.
5. Заключительная: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 38. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Перестроение в движении. Размыкание и смыкание.
5. Развитие координации в челночном беге: 4 x 10 м, 8 x 10 м.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 39. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Сдача контрольных нормативов:
 - бег на 30 м (сек.);
 - девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз);
 - юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 40. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой).
3. Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно
4. Ходьба, медленный бег с выполнением заданий. ОРУ.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 41. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Упражнения на развитие гибкости: складка с прямых ног, выпады поочередно на правую, левую ногу.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 42. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия

Тема 43. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.

3. ОФП на гимнастических скамейках.

4. Упражнения на развитие силы плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на предплечья - "планка" (2 раза по 1,5 мин.)

5. Упражнения на развитие координации.

6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

7. Построение, подведение итогов

Тема 44. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.

3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.

4. Сдача контрольных нормативов:

- прыжок в длину с места (см);

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

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 45. ОФП средствами гимнастики (развитие силы) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.

3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.

4. Сдача контрольных нормативов:

- прыжок в длину с места (см);

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

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 46. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (развитие быстроты) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. ОРУ в шеренгах.

3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

4. Игры - эстафеты.

5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 47. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (развитие силы и координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.

3. Развитие силы мышц туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц спины: из положения лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх (3 x 10). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты.

4. Игры - эстафеты с мячом.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 48. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.

3. Развитие силы мышц ног, ягодиц: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения

сидя, приседания, приседания в выпаде.

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)

5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 49. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.

3. Сдача контрольных нормативов:

- тест на силовую подготовленность - юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).

5. Построение, подведение итогов занятия.

Пятый семестр. (34 ч.)

Тема 50. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.

3. Развитие силы мышц ног, ягодиц: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде. Выполнение упражнения «Берпи»:

И.п. – о.с.

– упор присев;

– упор лежа;

– упор присев;

– прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)

5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 51. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. ОРУ в парах, командах.

3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.

Упражнение в парах на укрепление мышц спины.

4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 52. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.

2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.

3. Специальные упражнения в легкой атлетике.

4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 53. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах.

3. Специальные беговые упражнения (2-3 раза каждое).

4. Бег в переменном темпе.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 54. ОФП средствами подвижных игр (развитие быстроты) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка, ОРУ в шеренгах.
3. Беговые упражнения по 25-30 м.
4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места.
5. Подвижная игра "День и ночь", эстафеты.
6. Заключительная: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 55. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
5. Сдача контрольных нормативов:
 - бег на 30 м (сек.);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 56. ОФП средствами легкой атлетики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Упражнения на развитие выносливости: переменный бег. Круговая тренировка на выносливость.
5. Развитие координации в челночном беге: 4 x 10 м, 8 x 10 м.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 57. ОФП средствами подвижных игр (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой).
3. Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно.
4. Игра в "Пятнашки". Два игрока, у обоих по мячу. Один с ведением мяча убегает, другой догоняет. Затем игроки меняются ролями.
5. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ.
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 58. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания,
4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 59. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
3. ОРУ в парах с сопротивлением.
4. Специальные упражнения прыгуна.
5. Упражнения на гибкость (круговая тренировка на 6 - 8 станциях).
6. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
7. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 60. ОФП средствами легкой атлетики, гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОФП на гимнастических скамейках.
4. Упражнения на развитие силы плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на предплечья - "планка" (2 раза по 1,5 мин.)
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов.

Тема 61. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.
3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - прыжок в длину с места (см);
 - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия

Тема 62. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 63. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в шеренгах.
3. Развитие силы мышц спины и живота. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.
4. Игры - эстафеты.
5. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.).
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 64. ОФП средствами гимнастики и ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц туловища, спины, брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц спины: из положения лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх (3 x 10). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты.
4. Игры - эстафеты с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 65. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.
3. Развитие силы мышц ног, ягодиц: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде.
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 66. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминочный бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Сдача контрольных нормативов:
 - тест на силовую подготовленность - юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
 - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Шестой семестр. (32 ч.)

Тема 67. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Стигание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания.
4. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 68. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. ОРУ в парах, командах.
3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.
Упражнение в парах на укрепление мышц спины.
4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 69. ОФП средствами легкой атлетики (развитие ловкости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока. Методические рекомендации по мерам безопасности учебного процесса.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ в шеренгах.
4. Упражнения на ловкость: прыжки на левой ноге, правой ноге, влево, вправо. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 70. ОФП средствами легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.
4. Упражнения на развитии координации. Челночный бег 4 x 10 м, 8 x 10 м.
5. Игры - эстафета с мячом.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 71. ОФП средствами легкой атлетики (развитие выносливости) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. ОРУ методом круговой тренировки.
4. Развитие аэробной выносливости. Бег - 12 мин.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов работы.

Тема 72. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.
3. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячами.
4. Сдача контрольных нормативов:
 - челночный бег 3 x 10 м (сек.)
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 73. ОФП средствами легкой атлетики и гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении и на месте.
3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
4. Упражнения на развитии координации. Челночный бег 4 x10 м, 8 x 10 м.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 74. ОФП средствами легкой атлетики (развитие координации) (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Ходьба, бег. ОРУ в движении и на месте.
3. Строевые упражнения (построения, перестроения, перемена направления движения, размыкание, смыкание).
4. Челночный бег 4 x 10, 8 x 10 м.
5. Игры - эстафета.
6. Заключительная часть: медленный бег (2 мин.)
7. Построение, подведение итогов занятий.

Тема 75. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в движении.
3. Развитие силы мышц ног, ягодиц: прыжковые упражнения, выпрыгивание из положения сидя, приседания, приседания в выпаде. Выполнение упражнения «Берпи»:
И.п. – о.с.

- упор присев;
- упор лежа;
- упор присев;
- прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.

4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 76. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой), ОРУ в парах.
3. Выполнение упражнений для развития двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, координации, силы.
4. Заключительная часть: легкий бег (2 мин.)
5. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 77. ОФП средствами гимнастики (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка. Легкий бег с выполнением заданий.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовые упражнения в парах, подтягивания,
4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.
5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.
6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 78. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Разминка: беговые упражнения, ОРУ.

3. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, через скамейки.

4. Сдача контрольных нормативов:

- прыжок в длину с места (см);

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

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 79. ОФП средствами ОРУ (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка. ОРУ в парах, командах.

3. Развитие силы мышц спины в парах: поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой.

Упражнение в парах на укрепление мышц спины.

4. Развитие косых мышц живота: из положения сидя, ноги согнуты на вису, поворот туловища вправо-влево, локоть правой руки касается колена левой ноги, локоть левой руки касается правой ноги.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 80. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ в парах, командах.

3. Комплексы утренней и производственной гимнастики.

4. Эстафеты.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 81. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ в парах, командах.

3. Повторение комплексов утренней и производственной гимнастики.

4. Развитие силовых качеств и гибкости.

5. Заключительная часть: дыхательные упражнения.

6. Построение, подведение итогов занятия.

Тема 82. Контрольные нормативы (2 ч.)

1. Построение, объяснение задач урока.

2. Разминка, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ в парах, командах.

3. Контрольные нормативы:

- юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);

- девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);

- юноши, девушки: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

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

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](https://www.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](https://www.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. Знать цели и задачи физической подготовки
2. Знать основы общей физической подготовки
3. Знать технику выполнения упражнений

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. Уметь технически правильно выполнять упражнения
2. Составлять комплексы упражнений ОФП
3. Выполнять физические упражнения для развития физических качеств

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: челночный бег 3 x 10 м (сек.)
2. Контрольные нормативы: девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз); юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
3. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
4. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).
5. Контрольные нормативы: юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
6. Контрольные нормативы: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

Третий семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м (сек.)
2. Контрольные нормативы: поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту.

3. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).
4. Контрольные нормативы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
5. Контрольные нормативы: юноши: юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
6. Контрольные нормативы: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

Четвертый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: бег на 30 м (сек.)
2. Контрольные нормативы: девушки: приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз); - юноши: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).
3. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).
4. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Контрольные нормативы: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
6. Контрольные нормативы: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

Пятый семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: бег на 30 м (сек.).
2. Контрольные нормативы: поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту
3. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см);
4. Контрольные вопросы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Контрольные нормативы: юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
6. Контрольные нормативы: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

Шестой семестр (Зачет)

1. Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м (сек.)
2. Контрольные нормативы: поднимание и опускание туловища (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены количество раз за 1 минуту.
3. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (см).
4. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
5. Контрольные нормативы: юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз);
6. Контрольные нормативы: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - 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 и государственную итоговую аттестацию выпускников.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести:

Форма текущего контроля: Контрольная работа

контрольные работы применяются для оценки знаний, умений, навыков по дисциплине или ее части. Контрольная работа, как правило, состоит из небольшого количества средних по трудности вопросов, задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа. Может занимать часть или полное учебное занятие с разбором правильных решений на следующем занятии.

Форма текущего контроля: Устный опрос, собеседование

устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной. Процедуры направлены на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Форма текущего контроля: Письменные задания или лабораторные работы

письменные задания являются формой оценки знаний и предполагают подготовка письменного ответа, решение специализированной задачи, выполнение теста. являются формами контроля и средствами применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании компетенций. Тест является простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или

следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний, умений и навыков, в некоторых случаях – даже формирование определенных компетенций. К формам промежуточного контроля можно отнести:

Форма промежуточной аттестации: Зачет
зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине, практики, готовности к практической деятельности.

Методика формирования результирующей оценки:

Второй семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 70 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 0 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

Третий семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 70 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 0 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

Четвертый семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 70 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 0 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

Пятый семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 70 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 0 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

Шестой семестр

1. Контрольная работа - от 0 до 70 баллов
2. Устный опрос, собеседование - от 0 до 30 баллов
3. Письменные задания или лабораторные работы - от 0 до 0 баллов
4. Зачет - Аттестация по дисциплине в форме зачета (зачета с оценкой) проводится по сумме результатов модульных контрольных работ и текущей успеваемости обучающегося.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Основная литература

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

[Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 299 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936250>

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. Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: - Юрайт, 2022. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

5. Эммерт Мария Сергеевна Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2022. - 110 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

9.2 Дополнительная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 239 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942846>

2. Горелов Александр Александрович Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2022. - 194 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

3. 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>

4. Морщина Д.В., Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2023. - 132 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/945677>

5. 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>

6. Никишкин В. А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное, 2021. - 380 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/179192>

7. 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>

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

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	https://apps.webofkn

	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.	nowledge.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