Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан

Л.А. Юрьева
22 февраля 2021 г.

# Рабочая программа модуля

## Б.1.В.08 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*Код, название дисциплины*

Специальность
**40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность**

Специализация
**Прокурорская деятельность**

Уровень образования
**специалитет**

Квалификация выпускника
**юрист**

Форма обучения
*Очная, заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2021

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 22.02.2021)

одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.02.2021)

одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (протокол заседания кафедры № 5 от 28.01.2021)

# Оглавление


1. Цель дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
3. Объем дисциплины и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
4. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

4.1 Учебно-тематический план

4.2 Содержание занятий по видам учебной работы

5. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенции обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
6. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Учебная литература

6.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета, содержание которых представлено в таблице 1.

*Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции:*

| ***Коды компетенции*** | **Результаты освоения ОПОП** ***Содержание компетенций*** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
|---|---|---|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **знать**<br>роль физической культуры в развитии человека, профилактике здорового образа жизни; средства, методы физической культуры, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность; методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции<br>**уметь**<br>соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей<br>**владеть**<br>основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

*Таблица 1.1 – Иные дисциплины и практики, формирующие компетенции, закрепленные за данной дисциплиной:*

| Код компетенции | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|
| ОК-8 | Б1.Б.31 Физическая культура и спорт<br>Б2.В.03(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика |

## 2. Место дисциплины в структуре в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина реализуется в рамках базовой / вариативной части образовательной программы, является обязательной / выборной.

## 3. Объем дисциплины и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов

*Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий*

| **Объём дисциплины** | **Всего часов** | |
|---|---|---|
| | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328 | 10 |
| Аудиторная работа: | 328 | 10 |
| в том числе: | | |
| лекции | - | - |
| практические занятия | 328 | 10 |
| в т.ч. в активной и интерактивной формах | - | - |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | - | 314 |
| Курсовое проектирование | - | - |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося - **зачет (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр)** | | Зачет - 4 |

## 4. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

### *4.1. Учебно-тематический план*

***Очная форма обучения***

| **№ п/п** | **Раздел дисциплины** | **Общая трудоёмкость** *(часах)* | **Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)** | | | **Формы текущего контроля успеваемости** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **аудиторные учебные занятия** | | **самостоятельная работа обучающихся** | |
| | | **всего** | **лекции** | **практические занятия** | | |
| **Секция «Плавание»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| | подготовка. Техника плавания способом баттерфляй | | | | | групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Общая физическая подготовка. Прикладное плавание. | 58 | - | 58 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 328 | - | Промежуточная аттестация - зачет |
| **Секция «Баскетбол»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| 6. | Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе. | 58 | - | 58 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 328 | - | Промежуточная аттестация - зачет |
| **Секция «Волейбол»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника подач. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. | 58 | - | 58 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 328 | - | Промежуточная аттестация - зачет |
| **Секция «Легкая атлетика»** | | | | | | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость *(часах)* | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| | подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег. | | | | | групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Основы техники метаний. | 54 | - | 54 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями. | 58 | - | 58 | - | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 328 | - | Промежуточная аттестация - зачет |

***Заочная форма обучения***

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость *(часах)* | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| **Секция «Плавание»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| | Техника плавания способом вольный стиль. | | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании. | 50 | - | - | 50 | Тест |
| 6. | Общая физическая подготовка. Прикладное плавание. | 66 | - | 2 | 64 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 10 | 314 | Промежуточная аттестация - зачет |
| **Секция «Баскетбол»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Нарушения в | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость (часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| | баскетболе. | | | | | выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе. | 50 | - | - | 50 | Тест |
| 6. | Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе. | 66 | - | 2 | 64 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 10 | 314 | Промежуточная аттестация - зачет |
| **Секция «Волейбол»** | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника подач. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе. | 50 | - | - | 50 | Тест |
| 6. | Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. | 66 | - | 2 | 64 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 10 | 314 | Промежуточная аттестация - зачет |

| № п/п | Раздел дисциплины | Общая трудоёмкость *(часах)* | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные учебные занятия | | самостоятельная работа обучающихся | |
| | | всего | лекции | практические занятия | | |
| **Секция «Легкая атлетика»** | | | | | | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков. | 52 | - | 2 | 50 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Общая физическая подготовка. Основы техники метаний. | 50 | - | - | 50 | Тест |
| 6. | Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями. | 66 | - | 2 | 64 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов |
| | Всего: | 328 | - | 10 | 314 | Промежуточная аттестация - зачет |

***4.2 Содержание занятий по видам учебной работы***

Содержание дисциплин (секций)

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплин (секций) | Содержание занятия |
|---|---|---|
| **Секция «Плавание»** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Роль плавания в поддержании необходимого уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль. | Повышение адаптационных резервов организма средствами плавания. Техника работы ног, обучение дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Выполнение имитационных упражнений на суше. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук. Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль. |
| 2. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом кроль. | ОФП на учебно-тренировочных занятиях по плаванию. Кроль на груди. Кроль на спине. Техника работы ног, дыхание в способе кроль. Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног. Техника работы рук. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работы рук и ног. Совершенствование техник «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль. |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй | Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Согласование дыхания с работой ног. Техника работы рук. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры, направленных на обучение работе рук. Совершенствование техники «баттерфляй». Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй. |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс. | Техника работы ног брассом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы ног. Техника работы рук. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений, направленных на обучение работы рук брасом. Совершенствование техники «брасс». Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе. |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании. | Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником. |
| 6. | Общая физическая подготовка. Прикладное плавание. | Техника прикладного плавания. Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде .Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся плаванием. |

| | | |
|---|---|---|
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция «Баскетбол»** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещений в баскетболе. | ОФП на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Стойки баскетболиста и перемещения бегом в нападении в сочетании с развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Остановка в два шага. Повороты в стойке нападающего, владеющего мячом, в сочетании с совершенствованием остановки в два шага. |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе. | Игровые приемы нападения. Стойки нападающего. Основные способы передвижений в нападении. Игровая практика. |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе. | Игровые приемам защиты. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игровая практика. |
| 4. | Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе. | Пробежка. Три секунды. Восемь секунд. Двадцать четыре секунды Игровая практика. Фолы. Столкновение. Блокировка. Касания соперника. Задержка. Толчок. Персональный фол. Обоюдный фол. Неспортивный фол. Дисквалифицирующий фол. Технический фол. |
| 5. | Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе. | Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападения против зонной защиты. Комбинации против любой зонной защиты. Нападение против личной защиты. Разновидности специального нападения. Игровая практика. |
| 6. | Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе. | Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Место защиты по отношению к центровому. Возможные выходы центрового и положение защитника. Групповые действия: противодействие "тройке", крестному выходу и "малой восьмерке". Зонная защита. Смешанная защита. Защита прессингом. Игровая практика. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция «Волейбол»** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки. | ОФП на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Стойки основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком, вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения и после остановки различными способами. Эстафеты с перемещениями различными способами. Техника стоек, перемещений в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед,<br>в сторону. Остановки: скачком, шагом. Своевременное перемещение навстречу мячу в пределах своей зоны. Игровая практика. |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча. | Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Передачи в различных направлениях (вперед, назад). Передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие). Передачи различной высоты (высокие, средние, низкие). Передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные). Передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.<br>Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Техника приема мяча с падением: кувырком вперед, назад, в сторону, на руки-грудь. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Игровая практика. |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техника подач. | Техника нижней прямой подачи с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях). Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в зоны 1, 5, 6. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Игровая практика. |
| 4. | Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара. | Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре. Выполнение нападающего удара в прыжке. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Выполнение нападающих ударов на точность. Выполнения нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов на точность и на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Игровая практика. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Общая физическая подготовка. Техника блокирования в волейболе. | Одиночное блокирование. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Блокирование нападающих ударов из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении. Игровая практика. |
| 6. | Общая физическая подготовка. Игровое взаимодействие в волейболе. | Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме, подачи нападающих ударов, при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. Игровые взаимодействия в нападении. Тактика нападения. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Игровая практика.Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихсяволейболом. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |
| **Секция «Легкая атлетика»** | | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. | Положительные эффекты бега.Характеристика составных частей техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт, прыжки из стартовых колодок. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой. Работа рук во время бега. Многократные выбегания с низкого старта. Бег под сигнал. Бег в парах. Набегание на финиш. Бег с пробеганием финишного створа. Высокий старт. Бег по виражу. |
| 2. | Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег. | ОФП на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике. Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Передача эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 3. | Основы техники спортивной ходьбы. | Польза спортивной ходьбы для организма человека. Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. |
| 4. | Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков. | Специальные упражнения прыгуна в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка в длину с места. Фазы движения. Техника отталкивания. Техника приземления. Упражнение без предметов, с предметами, на гимнастической стенке, на скамейке, используемые прыгунами в длину. Применение средств и методов для развития взрывной силы. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Общая физическая подготовка. Основы техники метаний. | Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. Факторы, определяющие дальность полета снаряда: начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Скрестный шаг: метание мяча с 3-х шагов. |
| 6. | Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями. | Техника барьерного бега. Фазы при преодолении барьера. Дистанции барьерного бега. Стипль-чез. Дистанции. Преграды. Техникой преодоления препятствий. Особенности бега с препятствиями. Подводящие упражнения. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся лёгкой атлетикой. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет* | |

## 5. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

*Таблица 3 – Оценочные средства, применяемые для текущего контроля сформированности компетенций*

| № п/п | Контролируемые разделы, темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1. | Плавание | ОК-8 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов, тест, реферат |
| 2. | Баскетбол | ОК-8 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов, тест, реферат |
| 3. | Волейбол | ОК-8 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов, тест, реферат |
| 4. | Легкая атлетика | ОК-8 | Индивидуальное или групповое задание, выполнение контрольных нормативов, тест, реферат |

***Типовые контрольные задания или иные материалы***

**Зачет**

***Примерные практические задания к зачету***

| Дисциплины модуля (секции) | Разделы и темы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| ***1 семестр*** | | |
| Плавание | Ознакомление с водной средой. | Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза». |
| Баскетбол | Техника перемещений в баскетболе. | Выполнение перемещений «Карусель». |
| Волейбол | Подачи в волейболе. | Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10). |
| Легкая атлетика | Упражнения для развития быстроты. | Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.) |
| ***2 семестр*** | | |
| Плавание | Вольный стиль в плавании. | Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.) |
| Баскетбол | Техника владения мячом в баскетболе. | Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.) |
| Волейбол | Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Легкая атлетика | Упражнения для развития прыгучести. | Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см). |
| ***3 семестр*** | | |
| Плавание | Техника движения рук вольным стилем. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени). |
| Баскетбол | Техника владения мячом в баскетболе. | Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.) |
| Волейбол | Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Легкая атлетика | Упражнения для развития гибкости. | Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя. |
| ***4 семестр*** | | |
| Плавание | Совершенствование техники способа вольный стиль. | Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек). |
| Баскетбол | Броски мяча в баскетболе. | Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков). |
| Волейбол | Нападающие удары в волейболе. | Выполнение нападающих ударов по зонам. |

| | | |
|---|---|---|
| Легкая атлетика | Упражнения для развития силы. | Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). |
| ***5 семестр*** | | |
| Плавание | Техника работы рук кролем на спине. | Плавание кролем на спине 50м (мин, сек). |
| Баскетбол | Техника владения мячом | Выполнение упражнения «Восьмерка» |
| Волейбол | Техническая подготовка в волейболе. | Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча). |
| Легкая атлетика | Упражнения для развития выносливости | Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин. |
| ***6 семестр*** | | |
| Плавание | Совершенствование техники «кроль на спине». | Плавание кролем на спине 100м (мин, сек). |
| Баскетбол | Тактическая подготовка в баскетболе. | Игровая практика. |
| Волейбол | Тактическая подготовка в волейболе. | Игровая практика. |
| Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции. | Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек). |

**а) критерии оценивания компетенций (результатов), описание шкалы оценивания:**

**Результаты зачета** определяются оценками «зачтено», «незачтено».

При выставлении оценок учитываются уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Зачет по дисциплине выставляется, если обучающийся набрал не менее 51 балла по приведенной 100-балльной шкале. Студент может набрать 80 баллов в ходе текущей работы в семестре и 20 баллов за промежуточное аттестационное испытание по дисциплине.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 4)

*Таблица 4 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки*

| ***Сумма набранных баллов*** | ***Уровни освоения дисциплины и компетенций*** | ***Зачет*** |
|---|---|---|
| | | ***Буквенный эквивалент*** |
| 86 - 100 | Продвинутый | Зачтено |
| 66 - 85 | Повышенный | |
| 51 - 65 | Пороговый | |
| 0 - 50 | Первый | Не зачтено |

**Текущий контроль**

Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов при проведении текущего контроля с использованием различных оценочных средств представлены ниже.

**А) Выполнение индивидуальных и групповых заданий, нормативов**

| Критерии оценки | Шкала оценивания | | Кол-во баллов | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| | юноши | девушки | | |
| | | | | |
| **Секция Плавание** | | | | |
| 50м кролем на груди (сек). | 35,6 и менее | 40,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 35,7-35,9 | 40,1- 40,9 | 4 | |
| | 36,0-36,5 | 41,0-41,9 | 3 | |
| | 36,6-37,0 | 42,0-42,9 | 2 | |
| | 37,1-37,5 | 43,0-43,9 | 1 | |
| 100м кролем на груди (мин, сек) | 1.22,0 и менее | 1.33,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 1.22,1-1.23,0 | 1.33,1-1.34,0 | 4 | |
| | 1.23,1-1.24,0 | 1.34,1-1.35,0 | 3 | |
| | 1.24,1-1.25,0 | 1.35,1-1.36,0 | 2 | |
| | 1.25,1-1.26,0 | 1.36,1-1.37,0 | 1 | |
| 50м кролем на спине (сек). | 39,9 и менее | 46,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 40,0-40,9 | 46,1-47,0 | 4 | |
| | 41,0-41,9 | 47,1-48,0 | 3 | |
| | 42,0-42,9 | 48,1-49,0 | 2 | |
| | 43,0-43,9 | 49,1-50,0 | 1 | |
| 100м кролем на спине (мин, сек) | 1.31,5 и менее | 1.46,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 1.31,6-1.32,0 | 1.46,1-1.47,0 | 4 | |
| | 1.32,1-1.33,0 | 1.47,1-1.48,0 | 3 | |
| | 1.33,1-1.34,0 | 1.48,1-1.49,0 | 2 | |
| | 1.34,1-1.35,0 | 1.49,1-1.50,0 | 1 | |
| **Секция Баскетбол** | | | | |
| Штрафные броски (кол-во раз из 10) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.) | 18,0 и менее | 21,0 и менее | 5 | 1-5 |
| | 18,1-19,0 | 21,1-22,0 | 4 | |
| | 19,1-20,0 | 22,1-23,0 | 3 | |
| | 20,1-21,0 | 23,1-24,0 | 2 | |
| | 21,1-22,0 | 24,1-25,0 | 1 | |
| Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.) | 28 и более | 25 и более | 5 | 1-5 |
| | 25-27 | 22-24 | 4 | |
| | 22-24 | 19-21 | 3 | |
| | 19-21 | 16-18 | 2 | |
| | 16-18 | 13-15 | 1 | |
| Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.) | 15 и более | 13 и более | 5 | 1-5 |
| | 13-14 | 11-12 | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 11-12 | 9-10 | 3 | |
| | 9-10 | 7-8 | 2 | |
| | 7-8 | 5-6 | 1 | |
| **Секция Волейбол** | | | | |
| Подача мяча (кол-во раз из 10). | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно | без потери мяча | | 5 | 1-5 |
| | с потерей мяча | | 1 | |
| Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз) | 9-10 | | 5 | 1-5 |
| | 7-8 | | 4 | |
| | 5-6 | | 3 | |
| | 3-4 | | 2 | |
| | 1-2 | | 1 | |
| **Секция Легкая атлетика** | | | | |
| Бег 100м (сек.) | 13,2 и менее | 15,7 и менее | 5 | 1-5 |
| | 13,3-13,6 | 15,8-16,0 | 4 | |
| | 13,7-14,0 | 16,1-17,0 | 3 | |
| | 14,1-14,5 | 17,1-17,9 | 2 | |
| | 14,6 - 15,0 | 18,0 -18,9 | 1 | |
| Бег, 1 000м (мин., сек.) | 3,30 и менее | 4,20 и менее | 5 | 1-5 |
| | 3,31-3,40 | 4,21-4,40 | 4 | |
| | 3,41-3,50 | 4,41-5,00 | 3 | |
| | 3,51-4,00 | 5,01-5,20 | 2 | |
| | 4,01-4,10 | 5,21-5,40 | 1 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 и более | 190 и более | 5 | 1-5 |
| | 240-249 | 180-189 | 4 | |
| | 230-239 | 170-179 | 3 | |
| | 220-229 | 160-169 | 2 | |
| | 215-219 | 150-159 | 1 | |
| Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 37 и более | | 5 | 1-5 |
| | 35-36 | | 4 | |
| | 33-34 | | 3 | |
| | 31-32 | | 2 | |
| | 29-30 | | 1 | |
| Метание спортивного снаряда | | 21 и более | 5 | 1-5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| весом 500г (м) | | 17-20 | 4 | |
| | | 14-16 | 3 | |
| | | 12-13 | 2 | |
| | | 10-11 | 1 | |

**Б) Тест**

**Критерии оценивания теста**

Тест рубежного контроля включает 20 заданий. Верное выполнение каждого задания оценивается в 0,5 балла. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы на задание не предусмотрены. Общий тестовый балл определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Время тестирования - 1,5 минуты на одно задание.

**В) Реферат**

Реферат - это индивидуальная научно-исследовательская работа студента. При выполнении реферата необходимо раскрыть суть исследуемой проблемы с различных позиций и точек зрения, сформулировать самостоятельные выводы.

**Аналитическая шкала оценивания реферата**

| ***Уровни / критерии*** | ***Первый уровень*** | ***Пороговый уровень (3 балла)*** | ***Повышенный уровень (10 баллов)*** |
|---|---|---|---|
| Соответствие содержания теме | Содержание реферата не соответствует теме | Содержание реферата соответствует теме, но есть незначительные отступления | Содержание реферата соответствует теме |
| Соблюдение трехчастной композиции (введение, основная часть, заключение) | Не выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), не соблюдены требования к частям | Выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), но не соблюдены все требования к частям | Выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), соблюдены все требования к их содержанию и оформлению |
| Полнота охвата источников | Изучено менее 30% от рекомендованных преподавателем источников | Изучено 30-70% от рекомендованных преподавателем источников | Изучено 80-100% от рекомендованных преподавателем источников |
| Оформление цитат на источники | Нет цитат из источников и ссылок на них, реферат представляет собой копирование материала из | Нет цитат из источников и ссылок на них | Выдержки из источников оформлены с помощью цитат, на которые оформлены ссылки |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | интернета | | |

***Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий***

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Рекреационная физическая культура.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
16. Оздоровительные системы физических упражнений.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Текущий контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, проверки самостоятельной работы студентов. Комбинация различных оценочных мероприятий и баллов представлена в таблице 5. Для оценивания результатов учебной работы студентов заочной формы обучения преподавателем может применяться поправочный коэффициент с учетом количества оценочных мероприятий.

*Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам работ (БРС).*

| ***№*** | ***Контрольные мероприятия и средства оценивания*** | ***Кол-во баллов за конкретное задание*** |
|---|---|---|
| 1 | Виды оценочных средств, используемых на практических занятиях: | |
| 1.2 | Выполнение индивидуального или группового задания, норматива | 10 |
| 1.3 | Тестирование | 10 |
| Виды оценочных средств, используемых для контроля самостоятельной работы студентов, | | |

| | | |
|---|---|---|
| временно освобожденных от практических занятий: | | |
| 2 | Реферат | 10 |
| 3 | Посещение занятия | 1 |

## 6. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### *6.1. Учебная литература*

***Основная учебная литература:***

1. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер [и др.] - Эл. текстовые данные. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=443255 - Текст: электронный
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=551007 - Текст: электронный

***Дополнительная учебная литература:***

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Эл. текстовые данные. - Москва : Юрайт, 2018. - 224 с. - Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A#page/1 - Текст: электронный
2. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Эл. текстовые данные. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518252 - Текст: электронный
3. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина ; Министерство образовани и науки РФ ; Федеральное агентство по образованию ; НФИ КемГУ. - Новокузнецк : РИО НФИ КемГУ, 2009. - 111 с. - Гриф УМО "Рекомендовано". - Текст: непосредственный

### *6.2.Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины*

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений |
|---|---|
| 1 | 2 |
| **102 Зал тренажерной техники.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.). | 654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, дом № 6 |
| **103 Зал фитнеса.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.). | 654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, дом № 6 |
| **201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, дом № 6 |
| **208 Зал ритмической гимнастики.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.). | 654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, дом № 6 |
| **214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** вышки для прыжков, спортивный инвентарь **(**доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.). | 654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, дом № 6 |

### *6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Статьи по физической культуре – URL: http://window.edu.ru/resource/547/58547
2. История Олимпийских игр современности – URL: http://www.olympichistory.info/
3. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – URL: http://www.studsport.ru/
5. Официальныйсайт FISU – International University Sports Federation - URL: http://www.fisu.net

Составитель (и): Красильникова Е.В., старший преподаватель

*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*