

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Факультет экономики и управления

**Рабочая программа дисциплины**

**«Общая физическая подготовка»**  
(ред. от 27.05.2021)

Направление подготовки:  
**38.03.01 Экономика**

Направленности (профили) образовательной программы:  
**Бухгалтерский учет, анализ и аудит,  
Корпоративные финансы и банковское дело**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
**«бакалавр»**

Волжский, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.11.2015 г. N 1327.

Рабочая программа дисциплины предназначена для преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

Ерохина О.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

## 1 Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - элективная дисциплина по физической культуре и спорту программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», а также по предмету «Физическая культура» основной образовательной программы среднего общего образования.

Знания концептуальных основ дисциплины «Общая физическая подготовка» являются базовыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» и для прохождения учебной и производственной практик.

## 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	Знать	уметь	владеть
Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);	особенности мотивационной сферы личности к физкультурно-спортивной деятельности; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания;	самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности;	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности; средствами и методами воспитания морально-волевых качеств;
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования	придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических	техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол); методиками и методами самодиагностики, самооценки,

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	Знать	уметь	владеть
	индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.	упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.

#### 4 Объем, структура и содержание дисциплины «Общая физическая подготовка»

**Объем дисциплины** составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводятся).

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебным планом для студентов очной формы обучения: практические занятия.

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебным планом для студентов заочной формы обучения: семинары (практические занятия), самостоятельная работа.

Контактная работа со студентами очной формы обучения включает: занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Контактная работа со студентами заочной формы обучения включает: занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации.

#### **Виды контроля по дисциплине:**

- текущий контроль успеваемости – тесты определения физической подготовленности (Т), выполнение контрольных упражнений (КУ), написание реферата (Р).

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курсы 1-3 семестры 1-6 – зачет; заочная форма обучения: курс 1 – зачет.

#### **Структура дисциплины «Общая физическая подготовка» Очная форма обучения**

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции			6			6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места			4			4	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность			6			6	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции			8			8	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила			6			6	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		8				8	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		6				6	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		8				8	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>70</b>		<b>2</b>		<b>72</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		6				6	
Тема 2. Обучение и		6				6	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		6				6	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		8				8	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		4				4	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		6				6	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		8				8	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		8				8	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>70</b>		<b>2</b>		<b>72</b>	
<b>Семестр 3</b>							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		4				4	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		4				4	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		6				6	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		4				4	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		6				6	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4				4	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы		6				6	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
упражнений на развитие физических качеств							
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>56</b>		<b>2</b>		<b>58</b>	
<b>Семестр 4</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		4				4	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		4				4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		4				4	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		6				6	Т
Тема 2. Обучение и		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники прыжка в длину с места							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		4				4	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		6				6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по		2				2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		4				4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2				2	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		2				2	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4				4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>34</b>		<b>2</b>		<b>36</b>	
<b>Семестр 6</b>							
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		16				16	КУ
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>34</b>		<b>2</b>		<b>36</b>	
<b>Итого</b>		<b>316</b>		<b>12</b>		<b>328</b>	

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции					20	20	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники					18	18	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
прыжка в длину с места							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность					18	18	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции					18	18	Р
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений					20	20	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча					18	18	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча					20	20	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара					20	20	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка					20	20	Р
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений					20	20	Р
Тема 2. Обучение и					18	18	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча					18	18	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину					20	20	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка					20	20	Р
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений					20	20	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			2		20	22	Р
Промежуточная аттестация					18	18	Зачет
<b>Итого</b>			<b>2</b>		<b>326</b>	<b>328</b>	

### Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка»

Раздел. Легкая атлетика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с низкого старта: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег с хода, с высоко старта. Бег из различных исходных положений. Повторный бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Эстафеты. Челночный бег 3x10м.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.

Прыжок в длину с места: исходное положение, замах, отталкивание, полет, приземление. Двойной, тройной прыжок с места. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.

Метание гранаты: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Метание с места и с разбега «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «из-за спины через плечо». Броски набивного мяча из различных и.п.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции

Бег в сочетании с ходьбой -1,5-2км. Спец. беговые упражнения. Бег на средние дистанции: работа рук, ног, дыхания. Высокий старт в беге на средние дистанции. Бег- 3мин, 6мин. Бег

умеренной интенсивности до 12 мин. Кроссовый бег. Бег 2км – девушки, 3км - юноши. Спортивные игры.

Раздел. Волейбол.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники: стоек и перемещений игрока.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий, высота сетки, команда волейболистов, расстановка игроков. Судейская бригада и ее функции.

Стойки: устойчивая, основная, неустойчивая; высокая, средняя, низкая. Способы перемещения: ходьба, бег, скачок, прыжок. Ходьба пригибным шагом, приставным шагом, скрестным шагом. Бег с изменением направления и остановками, бег лицом вперед, бег спиной вперед, бег приставным и скрестным шагом.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча

Верхняя передача мяча над собой, на стенке, в парах, в тройках, в квадратах, через сетку, после перемещения и остановки, во встречных колоннах. Прием мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 м без сетки. Прием и передача мяча через сетку. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча.

Прямая нижняя подача мяча, верхняя подача мяча: с места, подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар с места и с разбега. Нападающий удар с собственного подбрасывания, в парах, нападающий удар с подбрасывания мяча партнером из 4 и 2 зон, при встречных передачах. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Раздел. Баскетбол.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, передвижений.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Судейская бригада ее функции. Жесты судьи.

Стойки в нападении: основная стойка и игрока, владеющего мячом. Стойки в защите: стойка баскетболиста в защите, стойка с выставленной вперед ногой, параллельная стока. Передвижения: ходьба, бег (лицом вперед, рывок, спиной вперед). Остановки (двумя шагами, прыжком). Повороты на месте (вперед, назад) и в движении.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча.

Ловля мяча, подброшенного над собой, после отскока об пол, от стены. Передачи двумя руками от груди, сверху, снизу без отскока и с отскоком. Передача мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча на месте в парах, в тройках, в движении, во встречных колоннах. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча.

Высокое и низкое ведение мяча, на месте и в движении. Поочередное ведение правой и левой рукой, с переводом. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости движения. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину.

Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу. Броски одной рукой сверху, от плеча. Броски мяча на месте и в движении. Броски мяча с ближней, средней и дальней дистанции. Штрафные броски. Броски в движении с правой и с левой стороны баскетбольного кольца. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Раздел. Гимнастика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки. Комплексы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.

Раздел. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

### Структура адаптивных занятий дисциплины «Общая физическая подготовка»

#### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		10				10	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		6				6	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		8				8	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		12				12	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		8				8	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		8				8	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>70</b>		<b>2</b>		<b>72</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		8				8	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		10				10	КУ
Раздел. Гимнастика							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		12				12	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		8				8	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		8				8	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		10				10	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>70</b>		<b>2</b>		<b>72</b>	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
метания снаряда на дальность и в цель							
<b>Раздел. Игры</b>							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		6				6	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
<b>Раздел. Гимнастика</b>							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		10				10	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>56</b>		<b>2</b>		<b>58</b>	
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел. Игры</b>							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и		6				6	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
физической подготовленности							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		4				4	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		10				10	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
физического развития, функциональной и физической подготовленности							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		6				6	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4				4	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>34</b>		<b>2</b>		<b>36</b>	
<b>Семестр 6</b>							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		12				12	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>34</b>		<b>2</b>		<b>36</b>	
<b>Итого</b>		<b>316</b>		<b>12</b>		<b>328</b>	

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении					36	36	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега					36	36	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель					30	30	Р
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты.					36	36	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет					36	36	Р
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование					36	36	Р
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений					30	30	Р
Тема 2. Оздоровительные системы		1			38	39	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		1			30	31	Р
Промежуточная аттестация					18	18	Зачет

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
<b>Итого</b>		<b>2</b>			<b>326</b>	<b>328</b>	

### Содержание адаптивных занятий дисциплины «Общая физическая подготовка»

Раздел. Легкая атлетика.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега.

Работа рук, ног в ходьбе и беге. Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.

Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.

Раздел. Игры.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.

Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.

Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование.

Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.

Раздел. Гимнастика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корригирующие, ассиметричные упражнения. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.

Тема 2. Оздоровительные системы.

Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа. Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).

Раздел. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

## **5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Общая физическая подготовка», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>. – ISBN 978-5-4475-4896-4. – DOI 10.23681/426424. – Текст : электронный.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура. / Я.С. Вайнбаум; В.И. Коваль; Т.А.

Родионова; УМО. – Москва: Academia, 2003. – 234с. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-1564-3. – Текст: непосредственный.

3. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

5. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обуч. по спец. 050720-Физическая культура / под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 445 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4805-5. - Текст: непосредственный.

6. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный.

8. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

9. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений).

10. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный.

11. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

12. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

13. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

14. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина,

А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил. – ISBN 5-278-00326-X. - Текст: непосредственный.

16. Мелихов, В.В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах : учебное пособие / В.В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – 123 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

17. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>. – Библиогр.: с. 274-276. – Текст : электронный.

18. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст : электронный.

19. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>. – Библиогр.: с. 90. – Текст : электронный.

20. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

21. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2004. - 518 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1749-2. - Текст: непосредственный.

22. Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие : [16+] / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540>. – ISBN 978-5-4475-4898-8. – DOI 10.23681/426540. – Текст : электронный.

23. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-

18-3. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

24. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

25. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под ред. В.И. Ильинича; М-во образования РФ. - Москва: Гардарики, 2003. – 447с. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

26. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физич. культуры. / Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов; М-во РФ по физич. культуре, спорту и туризму.- 2-е изд., исправ. и доп. – Москва: Academia, 2003.-479с. – (Высшее образование). - ISBN 5-769-0853-1. - Текст: непосредственный.

### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **7.3 Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2021. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901) . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.

Лесгафта, Санкт-Петербург: 2021. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. –ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

## **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 11.01.2021 N 2-К).

#### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2021).

2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

#### **9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины требуется спортивная площадка, волейбольная площадка, спортивный зал, тренажерные залы, спортивный инвентарь и оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.