

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 14.06.2024 12:39:30

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32e007f005cb95aac687b4bda074akdaaf031

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Направленность программы: Прикладная информатика в менеджменте

Форма обучения: очная

Автор: Алексеев В.Г., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: avg2176@mail.ru; Мулер И.Ю., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин; Шелепень В.Н., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: shell1950@yandex.ru; Шумилина И.С., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: ir.shumilina2015@yandex.ru

| | | |
|--|--|---|
| РЕКОМЕНДОВАНО И.о. заведующего кафедрой ЭГиОД _____ / Т.А. Ахмедов протокол № 3 от 24.04.2024 г. | ОДОБРЕНО И.о. заведующего кафедрой МиИ _____ / В.М. Самохина протокол № 10 от 24.04.2024 г. | ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Кравчук К.А.</u> « 15 » _____ мая 2024 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u> протокол УМС № <u>10</u> от « 16 » _____ мая 2024 г. | | Зав. библиотекой _____ / <u>Иголина С.В.</u> « 10 » _____ мая 2024 г. |

Нерюнгри 2024

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка
Трудоемкость 328 ч.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Техника выполнения физических упражнений и тактические действия по избранному виду спорта, общефизическая и специальная физическая подготовка, правила соревнований, организация и судейство соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Наименование категории (группы) компетенций | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции) | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Оценочные средства |
|---|--|---|---|--|
| Универсальные компетенции | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); | <i>Знать</i> (в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений): основные термины и понятия; основы техники выполнения упражнений; средства, методы и особенности развития основных физических качеств; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>уметь</i> : составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально- | Контрольные нормативы, участие в соревнованиях |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)</p> | <p>прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; применять правила соревнований в учебной группе; <i>владеть:</i> методами и средствами самосовершенствования по развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья; <i>владеть практическими навыками:</i> техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня. | |
|--|--|--|---|--|

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Индекс | Наименование дисциплины | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик | |
|---------------|-------------------------|------------------|---|--|
| | | | на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.01.03 | Спортивная подготовка | 2-6 | знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении Б1.О.05 Физическая культура и спорт | |

1.4. Язык преподавания: русский.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана: для группы Б-ПМ-23

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка | |
| Курс изучения | 1-3 | |
| Семестр(ы) изучения | 2-6 | |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет | |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | – | |
| Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 328 | |
| № 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах: | Объем аудиторной работы, в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 68/140/120 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | - | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 68/140/120 | - |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.) | 68/140/120 | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| № 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах) | - | |
| №3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | Часы СРС |
|--|-------------|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОГ | Семинары (практические занятия, коллоквиумы) | из них с применением ЭО и ДОГ | КСР (консультации) | |
| Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 52 | - | - | 52 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 16 | - | - | 16 | - | - | - |
| Всего за 2 семестр | 68 | - | - | 68 | - | - | - |
| Всего часов за 1 курс | 68 | - | - | 68 | - | - | - |
| Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 24 | - | - | 24 | - | - | - |
| Всего за 3 семестр | 72 | - | - | 72 | - | - | - |
| Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 20 | - | - | 20 | - | - | - |
| Всего за 4 семестр | 68 | - | - | 68 | - | - | - |
| Всего часов за 2 курс | 140 | - | - | 140 | - | - | - |
| Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 24 | - | - | 24 | - | - | - |
| Всего за 5 семестр | 72 | - | - | 72 | - | - | - |
| Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1) | 28 | - | - | 28 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 20 | - | - | 20 | - | - | - |
| Всего за 6 семестр | 48 | - | - | 48 | - | - | - |
| Всего часов за 3 курс | 120 | - | - | 120 | - | - | - |
| Всего часов | 328 | - | - | 328 | - | - | - |

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Легкая атлетика

Тема 1. Обучение технике основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Изучение правил соревнований по видам. Обучение технике бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские национальные прыжки (2 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (3 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание

аркана. Прыжки через нарты (4 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (5 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (6 семестр)

Тема 2. Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

Волейбол

Тема 1. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передач; подачам снизу, сбоку, сверху; прием подач; нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передач в различных зонах и по заданию, в парах, в тройках; прямой верхней подачи, приему подач снизу и сверху с дальнейшей передачей по зонам. Розыгрыш мяча после приема с нападающим ударом. Учебные игры. Судейство игр (3 семестр).

Обучение технике волейбола: нападающий удар, верхняя передача в парах с нападающим ударом, имитация блокирования. Закрепление прямой верхней подачи. Разучиванием тактических командных действий. Учебные игры. Судейство игр (4 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: верхней и нижней передач; подач сверху; приемов подач (5 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: подач, приемов, нападающего удара, блокирования. Закрепление тактических командных действий в защите и нападении (6 семестр).

Тема 2. Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу в тренажерном зале, развитие специальных физических качеств на ловкость.

Пауэрлифтинг

Тема 1. Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с правилами соревнований. Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (3-4 семестры).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5-6 семестры).

Тема 2. Общефизическая подготовка, развитие силовых физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями.

Футбол

Тема 1. Обучение технике футбола: ведению, передачам, приему мяча; ударам по воротам. Изучение правил игры (2 семестр).

Разучивание техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите (3-4 семестры).

Закрепление и совершенствование техники футбола: ведения, передач, приемов мяча; ударов по воротам. Судейство соревнований (5 семестр).

Закрепление тактических действий в нападении и защите (6 семестр)

Тема 2. Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Хола Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. – ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хола Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14506>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

| № | Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|---|--|-------------------------|---|
| | Испытания (проводятся в контактной форме) | | |
| 1 | Контроль спортивно-технической подготовки | 5 x 7 б = 35 б. | 5 x 10 б = 50 б./ 4 x 10 б = 40 б. (для ПЛФ) |
| 2 | Контроль общефизической подготовки | 5 x 2б = 10 б. | 5 x 5 б = 25 б. |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях*: - внутригрупповых – 5-10 б. - институтских – 10-15 б. | 5 б. | 15 б. (ЛА, ВБ, ФБ) / 25 б. (ПЛ) |
| 4 | Посещаемость занятий (не менее 10 занятий в семестр) | 10 б. | 10 б. |
| | Количество баллов для получения зачета (min-max) | 60 б. | 100 б. |

* Обязательно участие во внутригрупповых соревнованиях. Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

| Коды оцениваемых компетенций | Индикаторы достижения компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2. РПД) | Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций | | |
|------------------------------|---|---|--|---|---------|
| | | | Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
| УК-7 | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения | <i>Знать</i> (в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений): основные термины и понятия; основы техники выполнения упражнений; средства, методы и особенности развития основных физических качеств; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической | Освоено | Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки | Зачтено |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------------|---|-------------------|
| | <p>работоспособности (УК-7.2.);</p> <p>соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.);</p> <p>устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.);</p> <p>определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)</p> | <p>подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p><i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; применять правила соревнований в учебной группе;</p> <p><i>владеть:</i> методами и средствами самосовершенствования по развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья;</p> <p><i>владеть практическими навыками:</i> техникой выполнения нормативов Всероссийского</p> | <p>Не освоено</p> | <p>По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов</p> <p>Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p> <p>По общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов</p> | <p>Не зачтено</p> |
|--|---|---|-------------------|---|-------------------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня. | | | |
|--|--|--|--|--|--|

6.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Легкая атлетика

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент выполняет беговые дистанции: короткую, среднюю и длинную, а также якутские национальные прыжки: тройной прыжок на 2-х ногах и прыжки через нарты (контрольные упражнения спортивно-технической подготовки), сдает контрольные тесты ОФП – 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по легкой атлетике

| № | Контрольные тесты | Баллы |
|----|-----------------------------------|-------|
| | <i>Осенний, весенний семестры</i> | |
| 1. | <i>Бег 100 м, с (ю, дев.)</i> | |
| | ю - 13,2с., дев - 15,7 с | 10 |
| | ю - 14,0 с., дев - 17,0 с | 9-8 |
| | ю - 14,6 с., дев - 18,7 с | 7 |

| | | |
|----|---|-----|
| 2. | Бег 1000 м, мин (ю., дев.) | |
| | ю – 3,5с., дев - 4,3 с | 10 |
| | ю – 4,2 с., дев – 5,1 с | 9-8 |
| | ю - 5,0с., дев - 6,0 с | 7 |
| 3. | Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев) | |
| | ю - 12.00м, дев - 10.15 м | 10 |
| | ю - 13.10м, дев - 11.20 м | 9-8 |
| | ю - 14.30м, дев - 12.15м | 7 |
| 4. | Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м | |
| | ю – 7,5 м., дев – 6,5 м | 10 |
| | ю - 6 м., дев - 5 м | 9-8 |
| | ю - 5 м., дев - 4 м | 7 |
| 5. | Прыжки через нарты | |
| | ю - 120 нарт, дев - 60 нарт | 10 |
| | ю - 70 нарт, дев - 40 нарт | 9-8 |
| | ю - 50 нарт, дев – 30 нарт | 7 |

Волейбол

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнования более высокого уровня.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по волейболу

| № | Контрольные упражнения | Баллы | | | |
|-----|---|--------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Первый год обучения | | | | |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 3 | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток) | преимущественно низкие | 3 высоких подъема | 4 высоких подъема | 5 высоких подъемов |
| 5 | Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | - | 3 | 4 | 5 |
| или | Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | 3-5 | | | |
| 6 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 7 | Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча | 1 круг | 2 круга | 3 круга | 4 круга |
| 8 | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |

| | | | | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 9 | Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | Имитация удара | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | Подача с площадки | 3 | 4 | 5 |
| Второй год обучения | | | | | |
| <i>Осенний семестр</i> | | | | | |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 3 | Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток) | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>Весенний семестр</i> | | | | | |
| 1 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках) | 5 | 6-7 | 8 | 9-10 |
| 3 | Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты) | 3-4 ошибки | 1-2 ошибки | Небольшие неточности | Нет ошибок |
| Третий год обучения | | | | | |
| <i>Осенний семестр</i> | | | | | |
| 1 | Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преимущественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток) | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |
| <i>Весенний семестр</i> | | | | | |
| 1 | Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе и в институте | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |

Пауэрлифтинг

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 4 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по пауэрлифтингу

| № | Контрольные тесты | |
|-----------|---|--------------|
| | <i>Осенний, весенний семестры</i> | |
| | | <i>Баллы</i> |
| 1. | Приседание со штангой | |
| | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 10 |
| | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 7 |
| 2. | Жим штанги лежа на спине | |
| | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
| | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| 3. | Становая тяга | |
| | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
| | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| 4. | Комплекс | |
| | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз | 10 |
| | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз | 9-8 |
| | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз | 7 |
| 5. | Участие в соревнованиях в группе* | |
| | 1-3 место | 10 |
| | 4-5 место | 9 |
| | 6-8 место | 8 |
| | 9 место и ниже | 7 |

*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

Футбол

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контрольные упражнения по футболу включают: передачи, остановки мяча, удары по воротам, ведение и жонглирование мяча.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по футболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка |
|-------------------------|---|--------|
| Осенний семестр | | |
| 1 | Передачи мяча в парах: короткие передачи (3-6м) | |
| | 15 передач - точно в ноги | 10 |
| | 10 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
| | 5 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| 2 | Остановки мяча ногами (15 раз) | |
| | 5 остановок без отскока от ноги | 10 |
| | 5 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
| | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| 3 | Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти) | |
| | 15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
| | 10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
| | 5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| 4 | Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: шагом (20% от скорости бега) | |
| | 5 попыток – без касания стоек | 10 |
| | 5 попыток – с 1-2 касания стоек | 8-9 |
| | 5 попыток – с 2-3 касаниями | 7 |
| 5 | Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук) | |
| | На месте: 8 касаний (не роняя мяч на пол) | 10 |
| | 6 касаний -//- | 8-9 |
| | 4 касания -//- | 7 |
| Весенний семестр | | |
| 1 | Передачи мяча в парах – короткие передачи (3-6м) | |
| | 20 передач - точно в ноги | 10 |
| | 15 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
| | 10 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| 2 | Остановки мяча ногами (15 раз) | |
| | 7 остановок без отскока от ноги | 10 |
| | 6 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
| | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| 3 | Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти) | |
| | 18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
| | 12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
| | 7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| 4 | Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: – 30% от скорости бега) | |
| | 5 попыток – без касания стоек | 10 |
| | 5 попыток – с 1-2 касания стоек | 8-9 |
| | 5 попыток – с 2-3 касаниями | 7 |
| 5 | Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук) | |
| | На месте: 10 касаний (не роняя мяч на пол) | 10 |
| | 8 касаний -//- | 8-9 |
| | 6 касаний -//- | 7 |

Контрольные тесты общефизической подготовки для всех видов спорта

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | Б/знак | С/знак | З/знак | | | Б/знак | С/знак | З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| | или челночный бег 3x10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | Б/знак | С/знак | З/знак | | | Б/знак | С/знак | З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| | или челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

| | |
|---|---|
| Характеристики процедуры | |
| Вид процедуры | Зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5) |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г. |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата |
| Период проведения процедуры | Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и материально-техническим средствам | Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием по соответствующим видам спорта |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД |
| Результаты процедуры | Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов |

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

| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) |
|----------------------------------|--|--|--|
| Основная литература | | | |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ | 17 | |
| 2 | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html | - | ЭБС IPR SMART |
| 3 | Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html Рекомендовано УМС НИУ МГСУ | - | ЭБС IPR SMART |
| Дополнительная литература | | | |
| 1 | Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2013. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461402 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 2 | Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.: Спорт, 2016. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460598 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 3 | Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=471230 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 4 | Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2012. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 5 | Акчурин, Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие : / Н. А. Акчурин, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 156 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 6 | Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. – 220 с. : табл., схем. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------------------|
| 7 | Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2012. – 118 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 8 | 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. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 9 | 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. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 10 | Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 11 | Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 12 | Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С. Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 13 | Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2004. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459996 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 14 | Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 15 | Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько ; Томский государственный университет, Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания и спорта. – Томск : Томский государственный университет, 2011. – 64 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435151 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 16 | Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с. | | |
| 17 | Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с. | | |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------------------|
| 18 | Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. | | |
| 19 | Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с. | | |
| 20 | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 21 | Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. [Электронный ресурс]. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14506>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Виды учебных занятий* | Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. | Перечень оборудования |
|-------|--|--|--|
| 1. | Практические занятия (легкая атлетика) | Большой зал с/к «Олимп» | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий силовой подготовкой, ОФП, легкой атлетикой |
| 2. | Практические занятия (волейбол) | | Спортивный инвентарь и оборудование для волейбола |
| 3. | Практические занятия (пауэрлифтинг) | | Силовые тренажеры и спортивный инвентарь для пауэрлифтинга |
| 4. | Практические занятия (футбол) | | Спортивный инвентарь и оборудование для футбола |

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

