



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта А.А. Леонова

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по
учебно-методической работе

И.В. Бабина
«12» апреля 2022 г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.В.05 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность

**Профиль: Безопасность телекоммуникационных систем
(в аэрокосмической сфере)**

Уровень высшего образования: бакалавр

Форма обучения: очная

Королев
2022

Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

Коллектив авторов: Ткаченко А. В., Смирнов А.А., Татарова С.Ю., Калинина И.Ф. Рабочая программа дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Королев МО: «Технологический университет», 2022.

Рецензент: Кирилина Т.Ю.

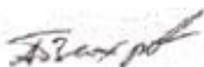
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 10.03.01 «Информационная безопасность» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 9 от 12.04.2022 года.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.ф.н., профессор			
Год утверждения (переподтверждения)	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания кафедры	18 от 21.03.2022			

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП ВО



к.т.н., доцент Вихров А.П.

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переподтверждения)	2022	2023	2024	2025
Номер и дата протокола заседания УМС	14 от 12.04.2022			

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Целью изучения дисциплины является:

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 профессиональной деятельности.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основными задачами дисциплины являются:

1. Укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;

2. Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

3. Формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самОПОПределение в физической культуре;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

7. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

8. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;

9. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

Необходимые знания:

- формулирование цели, задач, значимости, ожидаемых результатов проекта
- выбирает здоровые - берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Необходимые умения:

- определение потребности в ресурсах для реализации проекта
- планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Трудовые действия:

- оценка эффективности реализации проекта и разработка плана действий по его корректировке.
- разработка плана реализации проекта
- контроль реализации проекта
- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 10.03.01 «Информационная безопасность».

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на общих знаниях и коммуникативных компетенциях, полученных в средних образовательных учреждениях.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми для изучения последующих дисциплин: «Физическая культура», «Методы защиты на рынке корпоративного контроля», прохождения практики, государственной итоговой аттестации и выполнения выпускной квалификационной работы бакалавра.

2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы составляет 9 зачетных единиц, 328 часов.

Таблица 1

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Виды занятий	Всего часов	1курс		2курс		3курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость	320	48	48	64	64	48	48
Аудиторные занятия	160	24	24	32	32	24	24
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ) (МПЗ, УТЗ)	160	24	24	32	32	24	24
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	160	24	24	32	32	24	24
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа, домашнее задание							
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)	нормативы, тест						
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

3. Содержание дисциплины (модуля)

3.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час. Очная	Практические занятия, час. Очная	Самостоятельная работа, час. Очная	Код компетенций
Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1	1	9	УК-7

Наименование тем	Лекции, час. Очная	Практически е занятия, час. Очная	Самостоятел ьная работа, час. Очная	Код компетенций
Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	1	9	УК-7
Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	1	1	9	УК-7
Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.	1	1	9	УК-7
Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.	1	1	9	УК-7
Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	1	1	9	УК-7
Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	1	1	9	УК-7
Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	1	1	9	УК-7
Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	1	9	УК-7
Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	1	9	УК-7
Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	1	9	УК-7

Наименование тем	Лекции, час. Очная	Практически е занятия, час. Очная	Самостоятел ьная работа, час. Очная	Код компетенций
Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	1	9	УК-7
Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	1	9	УК-7
Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	1	9	УК-7
Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика	-	1	9	УК-7
Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика)	-	1	9	
Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	1	9	УК-7
Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка	-	1	4	УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	142	3	УК-7
ИТОГО:	8	160	160	

3.2. Содержание тем дисциплины

Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Основные жизненно-важные умения и навыки, их характеристика. Особенности методики обучения и совершенствования данных умений и навыков. Организация, формы и средства овладения жизненно важными знаниями, умениями и навыками.

Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Понятие работоспособности, усталости, утомления их значение в процессе жизнедеятельности студента. Различные способы и варианты оценки работоспособности, усталости и утомления человека.

Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной

и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

Понятие физического самовоспитания. Характеристика различных видов двигательной активности человека. Зависимость оздоровления человека от различных факторов (внешних, внутренних).

Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.

Общее понятие массажа, его разновидности. Влияние массажа на организм человека, значение самомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Особенности строения органов зрения человека, различные заболевания. Значение двигательной активности в общем и корригирующей гимнастики в частности на профилактику различных заболеваний человека.

Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Значение умеренной двигательной активности человека для здоровья студента. Место самостоятельных занятий в общей системе двигательной активности человека. Различие методики организации занятий двигательной активности гигиенической и тренировочной направленности.

Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.

Здоровый образ жизни студента, компоненты здорового образа жизни. Краткая характеристика компонентов ЗОЖ. Понятие физического здоровья человека, методы его оценки.

Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Понятие специальной и общей физической подготовки человека, их особенности в зависимости от вида спорта. Использование различных методов оценки подготовленности студента (в избранном виде спорта).

Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Физические качества человека, краткая характеристика. Особенности различия методики развития отдельных физических качеств человека.

Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Краткая историческая справка об избранном виде спорта, особенности занятий избранным видом спорта. Правила соревнований, особенности организации и судейства в избранном виде спорта.

Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Особенности психоэмоционального состояния человека, в различных жизненных ситуациях. Занятие различными видами спорта и их влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Понятие релаксации и восстановления при занятиях различными видами спорта. Совокупность средств и методов релаксации человека в различные периоды жизни.

Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Понятие ППФП студента. Различия в ППФП в зависимости от вида будущей профессиональной деятельности студента. Методика освоения отдельных элементов ППФП студента.

Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Понятие, значение и виды производственной гимнастики. Особенности различных видов профессиональной деятельности человека. Особенности методики подбора упражнений с целью повышения работоспособности профессионала.

Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м). Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

Кросс (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

Толкание ядра. Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее

изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

Акробатические упражнения. *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. *Переворот боком (колесо)* с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

Опорные прыжки. Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Вольные упражнения. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Волейбол. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения

мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двухсторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Футбол. Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двухсторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения - многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий,

знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты общей физической подготовленности студентов и нормативы специальной физической подготовленности студентов приведены в приложении 1.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Филиппова, Юлия Семеновна.

Физическая культура : Учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1. - ISBN 978-5-16-108141-9.

URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=375836>

Дорошенко, Сергей Анатольевич.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : Учебно-методическая литература / Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8.

URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=379831>

3. Каргин, Николай Николаевич.

Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : Учебное пособие / Российский университет транспорта (МИИТ). - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - ISBN 978-5-16-108332-1.

URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=359731>

Дополнительная литература:

4. Каткова, Анастасия Михайловна.

Физическая культура и спорт : Учебное пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - ISBN 9785426306172. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.

URL: <http://znanium.com/go.php?id=1020559>

5. Физическая культура : учебное пособие. 2 / сост. Ю. В. Гребенникова; сост. Н. А. Ковыляева; сост. Е. В. Сантьева; сост. Н. С. Рыжова; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. - 91 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1).

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

6. Анисимов, М. П.

Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : учебное пособие / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с.

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки МГОТУ:

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://www.znanium.com>
2. Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с. <http://www.biblioclub.ru>

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия

ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" для высших учебных заведений.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) физическая культура

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) Элективные курсы по физической культуре и спорту

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12x22, 16x32

Малый спортивный зал - 10x6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18x9

Лыжная трасса - 1 км

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м x 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Флажки разметочные

Теннисные мячи

Аптечка для оказания первой помощи

Рулетка 10м

Лыжи
Палки лыжные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Мячи футзальные
Мячи футбольные
Спортивные конусы
Табло перекидное
Теннисные столы
Теннисные ракетки
Волейбольные стойки универсальные – комплект
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Теннисные наборы с ракетками и сеткой
Ракетки для бадминтона
Воланы