

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.05.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Мини-футбол**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

направленность (профиль)  
**Цифровая трансформация бизнеса**

Форма обучения: очная  
Год набора: 2020  
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр                                      | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | Итого |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля                               | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |       |
| Вид занятий                                  |       |       |       |       |       |       |       |
| Лекции                                       |       |       |       |       |       |       |       |
| Лабораторные                                 |       |       |       |       |       |       |       |
| Практические                                 | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 192   |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР |       |       |       |       |       |       |       |
| Промежуточная аттестация                     | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 1,5   |
| Контактная работа                            | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа                       | 3,75  | 3,75  | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль                                     |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Итого</b>                                 | 36    | 36    | 64    | 64    | 64    | 64    | 328   |

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Старков С.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № 6 от «11» марта 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Прикладная математика и информатика»

«  » сентября 2019 г.

*(подпись)*

О.М. Гущина

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

---

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование)  | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)   | Планируемые результаты обучения   |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– основы здорового образа жизни студента;</li><li>– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li><li>– социально-биологические основы физической культуры.</li></ul>   |
|   |   | Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li><li>– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;</li><li>– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.</li><li>– проводить самооценку работоспособности и утомления</li><li>– составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной,</li></ul> |

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование) | Планируемые результаты обучения   |
|--|---|---|
|  |   | <p>рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;</li> <li>– нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <li>– должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</li> <li>– экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <li>– методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль<br>(раздел)  | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
| Модуль 1<br>«Этап<br>спортивно-<br>оздоровительной<br>подготовки» | Пр                       | Вводная лекция «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Специализация мини-футбол.  | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Методика эффективных способов овладения умениями и навыками, методика обучения ходьбе, бегу, прыжкам   | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|   | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|   | Пр                       | Основные положения организации занятий по физическому воспитанию с учётом специализации мини-футбол, требования к уровню освоения, организация учебного процесса | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Разминка, способы её выполнения. Беговые, скоростно-силовые упражнения с собственным весом, определение ЧСС.   | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Разминка, способы её выполнения. Упражнения в движении, перемещения различного характера, передачи мяча стоя в движении в парах                                  | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Упражнения в движении, обучение технике перемещений (без мяча),  | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | развитие быстроты, бег  |         |              |       |                |  |
|                    | Пр                       | Упражнения в движении. Обучение технике передачи мяча, развитие подвижности, тазобедренных суставов, голеностопа.                                   | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Разминка с использованием беговых и прыжковых перемещений. Обучение технике владения мячом. Развитие быстроты (15 м, 30 м).                         | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива   | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Разминка с использованием перемещений. Обучение технике владения с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств (5-ти кратные прыжки в длину с места). | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух и трёх игроков (восьмерка), развитие выносливости.                           | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Разминка с использованием мяча. Тактические действия игрока против игрока с мячом, и без мяча. Командные действия в защите «РОМБ», развитие силы.   | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Передачи, ведение мяча, перемещения игроков по площадке, нападение,   | 1       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел)  | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|---|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|   |                          | нарушение правил   |         |              |       |                |  |
|   | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету  | 1       | 3,75         | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета   | 1       | 0,25         | —     | —              | —  |
| Модуль 2<br>«Этап<br>спортивно-<br>оздоровительной<br>подготовки» | Пр                       | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции (мышечная релаксация, тесты) | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Воспитание частоты движений (беговые упражнения на коротких дистанциях из различных исходных положений) Двусторонняя игра, 5х5.  | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Обучение техники передачи мяча в парах (на месте, в движении). Развитие гибкости, двусторонняя игра 5х5.   | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Обучение техники движений, и остановок с мячом. Развитие силы (упражнения с собственным весом). Двусторонняя игра 5х5.   | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Обучение технике овладения мячом   | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | (вырывание, выбивание, перехваты мяча, дриблинг, отбор, остановка, передачи мяча), развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра 5х5.  |         |              |       |                | упражнений   |
|                    | Пр                       | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Методы и способы проведения занятий. | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Обучение тактике игры в защите (действие защитника). Двусторонняя игра 5х5.  | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 2       | 2            | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Обучение тактике игры в атаке (командные действия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5.  | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Обучение правилам соревнований (разбор игровых ситуаций). Круговая тренировка (развитие физических качеств). Двусторонняя игра 5х5.  | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Обучение тактике игры в защите   | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс   |



| Модуль<br>(раздел)                                | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
|   |                          | («РОМБ»). Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра 5х5.   |         |              |       |                | упражнений   |
|   | Пр                       | Сдача норматива   | 2       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|   | Пр                       | Разминка с мячами в движении, на месте. Выполнение ударов (с различных точек, с места, с движения, с лета, «ДАБЛ-ПЕНАЛЬТИ»). Двусторонняя игра 5х5. | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Разновидности разминки на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра 5х5.   | 2       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Сдача норматива   | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|   | Пр                       | Сдача норматива   | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 2       | 3,75         | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 2       | 0,25         | —     | —              | —  |
| Модуль 3<br>«Этап<br>начальной<br>специализации». | Пр                       | Методы самоконтроля, состояние здоровья и физического развития (стандарты). Ведение дневника самоконтроля.  | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Равномерный бег на ЧСС 130-150 уд в 1'. Специальные беговые упражнения, совершенствование скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения).         | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    | Пр                       | Воспитание скоростных качеств. Разминка в движении. Ускорение на коротких отрезках. Двусторонняя игра 5х5.                             | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|                    | Пр                       | Развитие техники владения мячом (финты). Воспитание силы (упражнения с собственным весом на месте, в движении). Двусторонняя игра 5х5. | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Совершенствование техники противодействия сопернику. Круговая тренировка, воспитание силы. Двусторонняя игра 5х5.                      | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Совершенствование техники передачи мяча (простая передача, вброс мяча). Двусторонняя игра 5х5.   | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 3       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Совершенствование техники ударов мяча (с движения, с места, штрафные, с различных точек). Двусторонняя игра 5х5.                       | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма   | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | (функциональная проба) подсчёт ЧСС, измерение АД.  |         |              |       |                |  |
|                    | Пр                       | Совершенствование техники игры в защите «ПРИХВАТ». Воспитание гибкости (упражнения с различной амплитудой движения. Двусторонняя игра 5х5.                             | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 3       | 2            | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ»(командные взаимодействия). Двусторонняя игра 5х5  | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка, совершенствование тактики игры в нападении (быстрый прорыв). Развитие мах. быстроты движения (упражнения по сигналу). Двусторонняя игра 5х5. | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в атаке (командные взаимодействия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5.                                 | 3       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел)                                | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
|   | Ср                       | Подготовка к зачету   | 3       | 31,75        | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|   | ПА                       | Сдача зачета  | 3       | 0,25         | —     | —              | —  |
| Модуль 4<br>«Этап<br>начальной<br>специализации». | Пр                       | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. (тесты, контрольные задания).   | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Совершенствование техники передачи мяча (на месте, в парах, правой, левой ногой в движении). Развитие быстроты. Двусторонняя игра 5х5.                                  | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Совершенствование техники ведения мяча (без зрительного контроля). Развитие силы (упражнения в парах). Двусторонняя игра 5х5.   | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Сдача норматива   | 4       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|   | Пр                       | Совершенствование специальной физической подготовленности. Круговая тренировка (4 станции х 2 повт.). Упражнения на растягивание и расслабление. Двусторонняя игра 5х5. | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Совершенствование техники ударов (правой, левой ногой, штрафные, с различных точек). Развитие скоростной выносливости (челночный бег). Двусторонняя игра 5х5.           | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|   | Пр                       | Основы методики организации   | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | судейства по футзалу спорта.<br>Двусторонняя игра 5 х5.  |         |              |       |                | упражнений   |
|                    | Пр                       | Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные действия). Развитие силы. Двусторонняя игра 5х5.  | 4       | 2            | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Разыгрывание комбинаций 2х1, 3х2. Двусторонняя игра 5х5.                            | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг). Развитие ловкости (подвижные игры с мячом). Двусторонняя игра 5х5.                        | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ» (командные действия игроков). Двусторонняя игра 5х5.  | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка. Выполнение технических приёмов (в ведении, поворотах, финтах, обводках). Упражнения на координацию. Двусторонняя игра 5х5. | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка, совершенствование техники ведения мяча (правой, левой, с чередованием, с   | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |

| Модуль<br>(раздел)                           | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|  |                          | поворотом и т.д) Двусторонняя игра 5х5.  |         |              |       |                |  |
|  | Пр                       | Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике ударов (одной, двумя, с движением после отбора). Двусторонняя игра 5х5.  | 4       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|  | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|  | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|  | Ср                       | Подготовка к зачету  | 4       | 31,75        | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|  | ПА                       | Сдача зачета   | 4       | 0,25         | —     | —              | —  |
| Модуль 5<br>«Этап углубленной специализации» | Пр                       | Методика проведения учебного занятия. Разминка. Двусторонняя игра 5х5.   | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|  | Пр                       | Разминка в движении с мячами (на месте). Совершенствование техники перемещения (в парах, в тройках, с мячом, без мяча). Скорость, выносливость. Двусторонняя игра 5х5. | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|  | Пр                       | Разминка на месте, в движении, с мячом (ведение, удары, перемещения). Развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5.  | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|  | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|  | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|  | Пр                       | Разминка с группой. Совершенствование  | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | техники владения мячом Развитие координации движений. Двусторонняя игра 5х5.  |         |              |       |                | упражнений   |
|                    | Пр                       | Разминка с группой. Совершенствование техники владения мячом (финты). Односторонняя игра 1х1, 2х2, 3х3. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра 5х5.                                 | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Разминка с группой. Разминка с мячами. Подвижные игры с мячами. Судейство в поле. Двусторонняя игра 5х5.  | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива   | 5       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон вперед из положения стоя»                             |
|                    | Пр                       | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)   | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка, разминка с мячами. Совершенствование техники игры в защите (индивидуальные действия). Односторонняя игра 1х1, 2х2. 3х3. Личный прессинг. Двусторонняя игра 5х5. | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Совершенствование техники игры нападения (индивидуальные действия). Дриблинг, финты, различные перемещения. Двусторонняя игра 5х5.  | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |

| Модуль<br>(раздел)                                 | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)   |
|--|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|  | Пр                       | Сдача норматива  | 5       | 2            | 10    | —              | Норматив<br>«Сгибание/разгибание<br>рук в упоре лежа»<br>(дев) и<br>«Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине» (юн) |
|  | Пр                       | Совершенствование тактики игры в<br>защите, командные действия. (промб,<br>личный прессинг) Двусторонняя игра<br>5х5.  | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|  | Пр                       | Совершенствование тактики игры в<br>нападении (командные действия).<br>Сбрасывание, подбор мяча, быстрый<br>прорыв. Развитие ловкости.<br>Двусторонняя игра 5х5. | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|  | Пр                       | Самостоятельная разминка. Упражнения<br>с мячами (ведение, финты, обводки для<br>броска), развитие выносливости.<br>Двусторонняя игра 5х5.                       | 5       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|  | Ср                       | Подготовка к зачету  | 5       | 31,75        | —     | —              | Вопросы к зачету   |
|  | ПА                       | Сдача зачета   | 5       | 0,25         | —     | —              | —  |
| Модуль 6<br>«Этап<br>углубленной<br>специализации» | Пр                       | Средства и методы мышечной<br>релаксации в спорте. Спортивные игры.  | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|  | Пр                       | Самостоятельная разминка.<br>Совершенствование в технике   | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |



| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    |                          | перемещений (с мячом, без мяча).<br>Воспитание скоростной выносливости.   |         |              |       |                |  |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка.<br>(специальные упражнения для ног).<br>Совершенствование в технике ударов<br>мяча по воротам. Воспитание силы. | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Проведение разминки с группой.<br>Совершенствование противодействия<br>сопернику. Воспитание выносливости.                                | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка.<br>Совершенствование техники игры в<br>нападении (командные действия).<br>Воспитание силы.                      | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Разминка (бег +УОРХ).<br>Совершенствование техники игры в<br>защите (командные действия).<br>Судейская практика.                          | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка.<br>Совершенствование тактики игры в<br>защите (личный прессинг, командные<br>действия).                         | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка.<br>Совершенствование тактики игры в<br>нападении (командные действия).<br>Судейская практика.                   | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс<br>упражнений   |
|                    | Пр                       | Сдача норматива   | 6       | 2            | 10    | —              | Норматив «Наклон<br>вперед из положения<br>стоя»                       |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)   | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)                             |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка, разминка с мячом. Удары, ведение, перемещение, передачи. Односторонняя игра 3х3, 2х2. Двусторонняя игра 5х5, 2х2.                    | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.   | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Самостоятельная разминка. Двусторонняя игра (личный, зонный прессинг) 5х5. Односторонняя игра 2х2, 3х3.  | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 6       | 2            | 10    | —              | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
|                    | Пр                       | Лёгкая атлетика. Воспитание выносливости. Равномерный бег по Ч.С.С. (130-150 уд/мин в мин). Специальные упражнения беговые атлета. Упражнения на растягивание. | 6       | 2            | 5     | —              | Комплекс упражнений  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 100 метров»  |
|                    | Пр                       | Сдача норматива  | 1       | 2            | 10    | —              | Норматив «Бег 2000/3000 метров»  |
|                    | Ср                       | Подготовка к зачету  | 6       | 31,75        | —     | —              | Вопросы к зачету   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы) | Семестр | Объем,<br>ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|--------------|-------|----------------|--|
|                    | ПА                       | Сдача зачета                                 | 6       | 0,25         | —     | —              | —  |
| <b>Итого:</b>      |                          |  |         | <b>328</b>   |       |                |  |

#### **Схема расчета итогового балла**

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.

Для выполнения практических заданий студентам необходимо ознакомиться с методикой выполнения физических упражнений, воспитания морально-волевых качеств, обучения технике и тактике игры в мини-футбол. Изучить передачи и остановки мяча ногой, грудью, головой. Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства                     |
|---------|--|---|
| 1       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 2       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 3       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 4       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 5       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 6       | УК-7   | Комплексы упражнений.<br>Нормативы<br>Вопросы к зачету. |

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Комплекс упражнений

*(наименование оценочного средства)*

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги
2. Остановка мяча подошвой. Исходное положение- лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится на встречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40см.
3. Передача мяча внутренней стороной стопы. Чтобы правильно выполнить, поставьте слегка согнутую ногу в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара.
4. Ведения мяча: средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. носком. Чтобы мяч находился под контролем, ему придаётся обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле.

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает

### **7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

#### **Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 12 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

### **7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

#### **Критерии оценки:**

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

### **7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

**Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

**7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)****Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

**Критерии оценки:**

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

**«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Критерии оценки:**

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз, 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| №<br>п/п | Вопросы к зачету  |
|----------|---|
| 1        | Средства физической культуры.   |
| 2        | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.  |
| 3        | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.   |
| 4        | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).         |
| 5        | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.                                       |
| 6        | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.                           |
| 8        | Общее представление о строении тела человека.   |
| 9        | Физическая культура и спорт как социальные феномены.  |
| 10       | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.   |
| 11       | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.   |
| 12       | Субъективные и объективные показатели самоконтроля.   |
| 13       | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.               |
| 14       | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15       | Формы и содержание самостоятельных занятий.   |
| 16       | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.   |
| 17       | Возрастные особенности содержания занятий   |
| 18       | Общая и моторная плотность занятия.   |
| 19       | Построение и структура учебно-тренировочного занятия.   |
| 20       | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).  |
| 21       | Гипокинезия и гиподинамия.  |
| 22       | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.  |
| 23       | Личная гигиена и закаливание.   |
| 24       | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.   |
| 25       | Организация режима питания.   |
| 26       | Организация сна.  |
| 27       | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья   |
| 28       | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.                  |
| 29       | Профилактика вредных привычек.  |
| 31       | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.  |
| 32       | Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.  |
| 33       | Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.  |
| 34       | Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.   |
| 35       | Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.  |



| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Вопросы к зачету</b>   |
|------------------|---|
| 36               | Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей. |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| <b>Семестр</b>   | <b>Форма проведения промежуточной аттестации</b> | <b>Критерии и нормы оценки</b> |                   |
|------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Зачет (по накопительному рейтингу)               | «зачтено»                      | 40-100 баллов     |
|                  |  | «не зачтено»                   | 39 и менее баллов |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители                | Заглавие (заголовок)   | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|------------------------------------|--|---|-------------|---|
| 1        | С. В. Быченков,<br>О. В. Везеницын | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397.  | Учебник   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2        | Т. А. Хорошева,<br>Г. М. Популо    | Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00. | Электронное учебное пособие   | 2018        | Репозиторий ТГУ                                       |

### 8.2. Дополнительная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок)  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|---|
| 1        | Т. Н. Мостовая      | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. | Учебно-методическое пособие   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b>                                      | <b>Заглавие (заголовок)</b>  | <b>Тип (учебник, учебное<br/>пособие, учебно-<br/>методическое пособие,<br/>практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в<br/>научной<br/>библиотеке /<br/>Наименование<br/>ЭБС</b> |
|------------------|---|--|---|--------------------|---|
|                  |   | пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.  |   |                    |   |
| 2                | А. В. Токарева,<br>Л. Б. Ефимова-Комарова,<br>Л. В. Ярчиковская | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. | Учебное пособие   | 2016               | ЭБС «IPRbooks»  |

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

| №<br>п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора<br>(дата, номер, срок действия)        |
|----------|-----------------|---|
| 1        | Windows         | Договор от 19.05.2015 № 690,<br>срок действия – бессрочно |
| 2        | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727,<br>срок действия – бессрочно |

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

| №<br>п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования  |
|----------|---|--|
| 1        | Ф-201<br>Спортивный зал   | Баскетбольные щиты, скамейки, мини-футбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания |
| 2        | Г-401<br>Помещение для самостоятельной работы студентов   | Стол учебный, стулья учебные, ПК с выходом в сеть Интернет   |