

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 11:15:59  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура***

обязательная часть

Специальность

***40.05.04***  
код

***Судебная и прокурорская деятельность***  
наименование специальности

Программа

***Судебная деятельность***

Форма обучения

***Очная***

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

Разработчик (составитель)  
***канд.пед.наук, доцент***  
***Крылов В. М.***  
ученая степень, должность, ФИО

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>  | <b>5</b>  |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....  | 5         |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....   | 7         |
| <b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>  | <b>11</b> |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....  | 11        |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....   | 12        |
| 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....  | 13        |
| <b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>  | <b>13</b> |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

| <b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>   | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>   |
|---|---|---|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Анализирует значение физической культуры в жизни человека и общества; рассматривает научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p>                       | <p>Обучающийся должен:<br/>Понимать:<br/>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни;<br/>- методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;<br/>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br/>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br/>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> |
|   | <p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p> | <p>Обучающийся должен:<br/>Уметь:<br/>- планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.   | <p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>   |
|  | УК-7.3. Поддерживает здоровье и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Обучающийся должен:</p> <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> <li>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul> |

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Общая физическая культура» относится к обязательной части.

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии,

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1, 2 курсах в 1, 2, 3, 4 семестрах

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 акад. ч.

| Объем дисциплины   | Всего часов          |
|--|----------------------|
|  | Очная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                            | 328                  |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:     |                      |
| лекций   |                      |
| практических (семинарских)                               | 164                  |
| другие формы контактной работы (ФКР)                     | 0,8                  |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):     |                      |
| зачет  |                      |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 163,2                |

| Формы контроля | Семестры   |
|----------------|------------|
| зачет          | 1, 2, 3, 4 |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

| № п/п    | Наименование раздела / темы дисциплины       | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |           |          |           |
|----------|--|---|-----------|----------|-----------|
|          |  | Контактная работа с преподавателем  |           |          | СР        |
|          |  | Лек   | Пр/Сем    | Лаб      |           |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                       | <b>0</b>  | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>60</b> |
| 1.1      | Основы техники специально беговых упражнений | 0   | 8         | 0        | 4         |
| 1.2      | Основы техники бега.                         | 0   | 10        | 0        | 10        |
| 1.3      | Основы техники прыжка в длину.               | 0   | 10        | 0        | 10        |
| 1.4      | Основы техники эстафетного бега.             | 0   | 10        | 0        | 10        |
| 1.5      | Основы техники метаний.                      | 0   | 10        | 0        | 10        |

|          |   |          |           |          |            |
|----------|---|----------|-----------|----------|------------|
| 1.6      | Развитие физических качеств.                                      | 0        | 8         | 0        | 16         |
| 1.7      | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 4         | 0        | 0          |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b>  |
| 2.1      | Основы техники стоек и перемещений.                               | 0        | 2         | 0        | 4          |
| 2.2      | Основы техники передач мяча.                                      | 0        | 6         | 0        | 6          |
| 2.3      | Основы техники нижней прямой подачи.                              | 0        | 6         | 0        | 6          |
| 2.4      | Основы техники нижней боковой подачи.                             | 0        | 6         | 0        | 6          |
| 2.5      | Основы техники верхней прямой подачи.                             | 0        | 6         | 0        | 6          |
| 2.6      | Основы техники нападающего удара.                                 | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 2.7      | Основы техники блокирования.                                      | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 2.8      | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 2         | 0        | 0          |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>32</b>  |
| 3.1      | Основы техники поворотов на лыжах.                                | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 3.2      | Основы техники ступающего и скользящего шагов.                    | 0        | 2         | 0        | 4          |
| 3.3      | Основы техники попеременного двухшажного хода.                    | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.4      | Основы техники одновременного бесшажного хода.                    | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.5      | Основы техники одновременного двухшажного хода.                   | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.6      | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.7      | Основы техники подъёмов на лыжах.                                 | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.8      | Основы техники торможения на лыжах.                               | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 3.9      | Основы развития выносливости.                                     | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 3.10     | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 2         | 0        | 0          |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>28</b>  |
| 4.1      | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.              | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 4.2      | Основы техники передвижений.                                      | 0        | 2         | 0        | 6          |
| 4.3      | Основы техники ловли и передач мяча.                              | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.4      | Основы техники ведения мяча.                                      | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.5      | Основы техники бросков.   | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.6      | Основы техники броска в движении.                                 | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.7      | Развитие физических качеств.                                      | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.8      | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 4         | 0        | 0          |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>   | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>9,2</b> |
| 5.1      | Основы техники плавания   | 0        | 2         | 0        | 4          |

|     |  |          |            |          |              |
|-----|--|----------|------------|----------|--------------|
|     | способом кроль на груди.                         |          |            |          |              |
| 5.2 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | 0        | 2          | 0        | 2            |
| 5.3 | Основы техники плавания способом брасс.          | 0        | 2          | 0        | 2            |
| 5.4 | Основы техники старта и поворотов в воде.        | 0        | 2          | 0        | 1,2          |
| 5.5 | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 2          | 0        | 0            |
|     | <b>Итого</b>                                     | <b>0</b> | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>163,2</b> |

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| №        | Наименование раздела / темы дисциплины       | Содержание  |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                       |   |
| 1.1      | Основы техники специально беговых упражнений | Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.  |
| 1.2      | Основы техники бега.                         | Обучение технике бега по прямой на средние дистанции. Обучение технике высокого старта в беге на средние дистанции. Совершенствование в беге на средние дистанции.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение стартовому разбегу и переходу к бегу на дистанции. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. |
| 1.3      | Основы техники прыжка в длину.               | Обучение и совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Обучение отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом и подбор разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом.  |
| 1.4      | Основы техники эстафетного бега.             | Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.  |
| 1.5      | Основы техники метаний.                      | Обучение метанию малого мяча и гранаты. Обучение технике метания малого мяча и гранаты с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты   |
| 1.6      | Развитие физических качеств.                 | Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)   |
| 1.7      | Итоговое занятие по разделу.                 | Сдача контрольных нормативов  |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>                              |   |
| 2.1      | Основы техники стоек и перемещений.          | Обучение и совершенствование техники стойки волейболиста. Обучение и совершенствование техники передвижения шагом, бегом, приставными шагами вперед и в стороны.  |
| 2.2      | Основы техники передач мяча.                 | Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2- мя руками вперед. Обучение и   |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          |   | совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками над собой. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу 2-мя руками.          |
| 2.3      | Основы техники нижней прямой подачи.                              | Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.  |
| 2.4      | Основы техники нижней боковой подачи.                             | Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи.   |
| 2.5      | Основы техники верхней прямой подачи.                             | Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи  |
| 2.6      | Основы техники нападающего удара.                                 | Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара  |
| 2.7      | Основы техники блокирования.                                      | Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования  |
| 2.8      | Итоговое занятие по разделу.                                      | Сдача контрольных нормативов  |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  |   |
| 3.1      | Основы техники поворотов на лыжах.                                | Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.   |
| 3.2      | Основы техники ступающего и скользящего шагов.                    | Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом   |
| 3.3      | Основы техники попеременного двухшажного хода.                    | Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.   |
| 3.4      | Основы техники одновременного бесшажного хода.                    | Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах  |
| 3.5      | Основы техники одновременного двухшажного хода.                   | Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.  |
| 3.6      | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).   |
| 3.7      | Основы техники подъёмов на лыжах.                                 | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).   |
| 3.8      | Основы техники торможения на лыжах.                               | Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах  |
| 3.9      | Основы развития выносливости.                                     | Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.   |
| 3.10     | Итоговое занятие по разделу.                                      | Сдача контрольных нормативов.   |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>  |   |
| 4.1      | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.              | Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте                         |
| 4.2      | Основы техники передвижений.                                      | Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.  |
| 4.3      | Основы техники ловли и передач мяча.                              | Обучение и совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др. на |



|          |  |  |
|----------|--|--|
|          |  | месте и в движении   |
| 4.4      | Основы техники ведения мяча.                     | Обучение и совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. |
| 4.5      | Основы техники бросков.                          | Обучение и совершенствование техники бросков   |
| 4.6      | Основы техники броска в движении.                | Обучение и совершенствование броска в движении   |
| 4.7      | Развитие физических качеств.                     | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).                    |
| 4.8      | Итоговое занятие по разделу.                     | Сдача контрольных нормативов   |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>                                  |  |
| 5.1      | Основы техники плавания способом кроль на груди. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди                              |
| 5.2      | Основы техники плавания способом кроль на спине. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине                              |
| 5.3      | Основы техники плавания способом брасс.          | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс                                       |
| 5.4      | Основы техники старта и поворотов в воде.        | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов в воде                                     |
| 5.5      | Итоговое занятие по разделу.                     | Сдача контрольных нормативов   |

### **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Общая физическая культура» включает в себя следующие формы работ:

Теоретический раздел

- изучение учебно – методической и спортивно – педагогической литературы по изучаемым модулям(легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание)
- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.

Практический раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей практического занятия с учетом целей и задач (подготовительная часть, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

- самостоятельное выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся :

1. Основы техники специально беговых упражнений
2. Основы техники бега
3. Основы техники прыжка в длину
4. Основы техники эстафетного бега
5. Основы техники метаний
6. Развитие физических качеств
7. Основы техники стоек и перемещений волейболиста
8. Основы техники передач мяча
9. Основы техники нижней прямой подачи
10. Основы техники нижней боковой подачи
11. Основы техники верхней прямой подачи
12. Основы техники нападающего удара
13. Основы техники блокирования
14. Основы техники поворотов на лыжах
15. Основы техники ступающего и скользящего шагов
16. Основы техники попеременного двухшажного хода
17. Основы техники одновременного бесшажного хода
18. Основы техники одновременного двухшажного хода
19. Основы техники одновременного одношажного (основной вариант)
20. Основы техники подъёмов на лыжах
21. Основы техники торможения на лыжах
22. Основы развития выносливости
23. Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.
24. Основы техники передвижений
25. Основы техники ловли и передач мяча
26. Основы техники ведения мяча
27. Основы техники бросков
28. Основы техники броска в движении
29. Развитие физических качеств
30. Основы техники плавания способом кроль на груди
31. Основы техники плавания способом кроль на спине
32. Основы техники плавания способом брасс
33. Основы техники старта и поворотов в воде

Список литературы для самостоятельной работы студентов:

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения 11.05.2023)
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 11.05.2023). — Режим доступа: для

авториз. пользователей.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 11.05.2023).

4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>

(дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

(дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

6. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Журналистика и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

(дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 11.05.2023)
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 11.05.2023).
3. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 11.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительная учебная литература:

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

### 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов  |
|-------|--|
| 1     | Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022   |
| 2     | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022 |
| 3     | Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022  |
| 4     | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022  |
| 5     | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022  |
| 6     | Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022   |
| 7     | ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.  |
| 8     | Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022  |
| 9     | Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019      |

|    |  |
|----|--|
| 10 | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023 |
|----|--|

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)**

| № п/п | Адрес (URL)               | Описание страницы   |
|-------|---------------------------|---|
| 1     | www.russiabasket.ru/      | Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.                                  |
| 2     | www.flgr.ru/              | Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.  |
| 3     | www.russwimming.ru/       | Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании  |
| 4     | www.volley.ru/            | Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу) |
| 5     | www.rusathletics.com/fed/ | Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике на 2016 – 2017 годы      |
| 6     | www.gto.ru                | Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы.           |

**6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

| Наименование программного обеспечения   |
|---|
| Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008                         |
| Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009 |
| Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»  |
| Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.  |
| Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.   |
| Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012   |

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

| Тип учебной аудитории | Оснащенность учебной аудитории   |
|-----------------------|--|
| спортивный зал        | Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники |