

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

УТВЕРЖДЕНО В СОСТАВЕ ОПОП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность 52.05.01 Актерское искусство
Специализация «Артист драматического театра и кино»

Форма обучения — очная

Владикавказ 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 52.05.01 Актерское искусство специализация «Артист драматического театра и кино» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017, № 1128 учебным планом подготовки специалистов, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 30.04.2020 № 9

Составители: Гулухиди Виктор Иванович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 72 часа -2 з.е.

| | Очная форма обучения |
|--------------------------|----------------------|
| Курс | 1 |
| Семестр | 1,2 |
| Практические занятия | 36 |
| Итого аудиторных занятий | - |
| Самостоятельная работа | 36 |
| Курсовая работа | |
| Форма контроля | зачет |
| Экзамен | |
| Зачет | 1,2 |
| Общее количество часов | 72 |
| | Очная форма обучения |

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется базовой частью Б1.Б. 13 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 72 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Физической культуре и спорту» составлена в соответствии с ФГОС ВО, у специалистов набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|------------------|---|
| УК-7 | - способен поддерживать уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| Коды компетенций ОПОП | Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | Знать | Уметь | Владеть |
| УК-7 | - основные средства и методы физического воспитания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной | - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; | - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья - основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | подготовленности и функционального состояния; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность; | | |
|--|--|--|--|

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
«Физическая культура и спорт».**

Таблица 5.1

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Лит-ра |
|-----------------|--|---------|----|-------------------------------------|------|----------------------------------|--------|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | |
| | | | | | | | |
| 1-2 | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | | |
| 3-4 | Сведение о технике безопасности. Обучения на тренажерах. | | 2 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | [1-4] |
| 5-6 | Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений Круговая тренировка (КТ) ¹ . Растягивающие упражнения (РУ) ² | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 7-8 | Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. Круговая тренировка (КТ) ¹ . Бег 500м(дев) и 1000м (юн) | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 9-10 | Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. Круговая тренировка (КТ) ¹ Растягивающие упражнения (РУ) ² | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 11-12 | Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины. Круговая тренировка (КТ) ¹ . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 13-14 | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 15-16 | Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка (КТ) ¹ . Бег 500м(дев) и 1000м (юн). | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники | [1-4] |

| | | | | | | | |
|--------------|---|--|----|------------------|--|----------------------------------|-------|
| | Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | | | | атл. упр. | |
| 17-18 | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | |
| | Итого за семестр | | 36 | | | | |
| | | | | | | | |
| 19-20 | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | контрольные испытания | |
| 21-22 | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий». Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 23-24 | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов».). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 25-26 | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 27-28 | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 29-30 | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 31-32 | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|----|------------------|--|----------------------------|-------|
| | предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | | |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | [1-4] |
| 35-36 | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | контрольные испытания | |
| | Итого за семестр | | 36 | | | | |

6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|------|--------------------------------------|-------------|------------------|---|---------------------|
| | «Физическая культура и спорт» | | 72 | Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Зрительные методы | |

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|-----|------------------------|------------|---------|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать **зачёт**, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**), а для **1-2 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**).

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75%** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ**.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«по Физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

Требования к реферату

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объём реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Тесты по СФП (муж)

1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (кол-во раз) | | Разгибание бедра (кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (кол-во раз) | | Верхняя тяга (кол-во раз) | |
|-------------|-------|---------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|--|-------|------------------------------|-------|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| до 65 кг | 1 | 16 | 17 | 15 | 16 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 2 | 19 | 20 | 17 | 18 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 3 | 21 | 22 | 19 | 20 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 4 | 23 | 24 | 21 | 22 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 5 | 25 | 26 | 23 | 24 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 74 кг | 1 | 12 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| | 2 | 14 | 15 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 |
| | 3 | 16 | 17 | 19 | 21 | 19 | 20 | 19 | 20 |
| | 4 | 18 | 19 | 22 | 23 | 21 | 22 | 22 | 23 |
| | 5 | 20 | 21 | 24 | 25 | 23 | 24 | 24 | 25 |
| 80кг | 1 | 16 | 17 | 12 | 13 | 15 | 16 | 10 | 12 |
| | 2 | 18 | 19 | 14 | 16 | 17 | 18 | 12 | 13 |
| | 3 | 20 | 21 | 17 | 18 | 19 | 20 | 15 | 16 |
| | 4 | 22 | 23 | 20 | 21 | 21 | 22 | 18 | 19 |
| | 5 | 24 | 25 | 22 | 23 | 23 | 24 | 20 | 21 |
| >80 | 1 | 10 | 11 | 15 | 16 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| | 2 | 12 | 13 | 17 | 18 | 18 | 13 | 12 | 13 |
| | 3 | 14 | 15 | 19 | 20 | 20 | 15 | 13 | 14 |
| | 4 | 16 | 17 | 20 | 21 | 21 | 16 | 15 | 16 |
| | 5 | 18 | 18 | 22 | 23 | 23 | 17 | 17 | 18 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП (жен)

1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|-------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|--|-------|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| до 50 кг | 1 | 11 | 12 | 12 | 14 | 17 | 18 | 27 | 29 |
| | 2 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 30 | 32 |
| | 3 | 15 | 17 | 18 | 20 | 23 | 26 | 33 | 35 |
| | 4 | 18 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 | 37 | 39 |
| | 5 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 40 | 41 |
| 55 кг | 1 | 12 | 13 | 16 | 17 | 20 | 21 | 31 | 33 |
| | 2 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 33 | 36 |
| | 3 | 16 | 18 | 21 | 22 | 25 | 27 | 37 | 40 |
| | 4 | 19 | 20 | 23 | 25 | 29 | 31 | 41 | 42 |
| | 5 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 43 | 44 |
| | 1 | 14 | 15 | 19 | 20 | 26 | 28 | 35 | 37 |
| | 2 | 16 | 18 | 21 | 23 | 28 | 31 | 37 | 40 |

| | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 66 кг | 3 | 19 | 21 | 23 | 26 | 32 | 35 | 40 | 43 |
| | 4 | 21 | 24 | 26 | 28 | 36 | 37 | 43 | 46 |
| | 5 | 24 | 26 | 29 | 30 | 38 | 39 | 46 | 48 |
| >67 | 16 | 15 | 16 | 20 | 21 | 28 | 30 | 37 | 38 |
| | 26 | 17 | 19 | 22 | 24 | 31 | 34 | 39 | 42 |
| | 36 | 20 | 22 | 25 | 27 | 35 | 37 | 43 | 46 |
| | 46 | 22 | 24 | 28 | 30 | 38 | 40 | 46 | 48 |
| | 56 | 24 | 25 | 30 | 32 | 40 | 41 | 48 | 50 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тематика реферативных работ «По физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6 - 7-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

9.1. Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

9.2. Дополнительная литература:

3. Физическая культура : учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика)» предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.

Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми отделениями и санузелом.

11. Лист обновления/актуализации

Программа актуализирована.

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «06» июня 2017 г., протокол №11

одобренны на заседании совета факультета физической культуры и спорта

2. Программа актуализирована.

Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «25» июня 2019 г., протокол № 10/18-19;

одобренны на заседании совета факультета физической культуры и спорта от «01» июля 2019 г., протокол № 12/18-19.

3. Программа актуализирована