

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Златоуст

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Дильдин А. Н.	
Пользователь: dildinan	
Дата подписания: 06.10.2021	

А. Н. Дильдин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.18.00 Физическая культура и спорт  
для направления 09.03.04 Программная инженерия  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 920

Зав.кафедрой разработчика,  
д.ист.н., доц.

И. В. Семенченко

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Семенченко И. В.	
Пользователь: semenchenkoiv	
Дата подписания: 06.10.2021	

Разработчик программы,  
старший преподаватель

С. С. Петровский

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Петровский С. С.	
Пользователь: petrovskiss	
Дата подписания: 06.10.2021	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.физ.-мат.н., доц.

О. Ю. Тарасова

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Тарасова О. Ю.	
Пользователь: tarasovaoi	
Дата подписания: 06.10.2021	

Златоуст

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный.

Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), настольные игры, подвижные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференциированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 161,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>						
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	144	24	24	32	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (CPC)</i>	166,75	39,75	39,75	39,75	39,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	166,75	39.75	39.75	39.75	39.75	7.75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25

Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
--	---	-------	-------	-------	-------	-------

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гимнастика, О.Ф.П.	72	0	72	0
2	Спортивные игры	42	0	42	0
3	Подвижные игры	5	0	5	0
4	Настольные игры	15	0	15	0
5	Контрольный раздел	10	0	10	0
6	Теория	16	16	0	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	6	Общие понятия теории физической культуры	2
2	6	История становления и развития Олимпийского движения, возникновение олимпийских игр.	2
3	6	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2
4	6	Мышечная система и её функции	2
5	6	Основы здорового образа жизни студента ,роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2
6	6	Средства физической культуры	2
7	6	Методы физической культуры	2
8	6	Самоконтроль при занятиях физической культурой	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Гимнастика.Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике,построения, перестроения.	2
2-3	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	4
4-5	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях	4

		по намеченным ориентирам.	
6	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	2
13	1	Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	2
14-15	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	4
16-17	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	4
18	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	2
25	1	Гимнастика. Техника безопасности, построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	2
26-27	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	4
28-30	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	6
31-32	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	4
41	1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы	2

		ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	
42-43	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	4
44-45	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	4
46	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	2
47	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	2
57	1	Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике,построения, перестроения.	2
58-60	1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полуспагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	6
61-63	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	6
64-65	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	4
8-10	2	Спортивные игры (настольный теннис). Иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с от-скока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям(линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно вы-полнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикаль-ное направление отскока мяча.	6
20-22	2	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .	6
34-35	2	Спортивные игры (настольный теннис). Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч,выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре	4

		только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре.	
36-38	2	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .	6
50-51	2	Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева; водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча.	4
52-53	2	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра .	4
54	2	Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений, уметь вести счет во время соревнований. Двухсторонняя игра в парах.	2
67-68	2	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра в парах. Спортивные игры (настольный теннис) свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество», уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.	4
69-71	2	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра	6
11	3	Подвижные игры	1
23	3	Подвижные игры	1
39	3	Подвижные игры	1
55	3	Подвижные игры	1
72	3	Подвижные игры	1
12	4	Настольные игры (шашки) Начальное положение фигур Правила шашечной игры. Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия».	3
24	4	Настольные игры (шашки) двухсторонняя игра.	3
40	4	Настольные игры (шахматы) Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах и мат. Ничья. Рокировка. Бой и защита. Размен. Сравнительная сила фигур.	3
56	4	Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра.	3
73	4	Настольные игры двухсторонняя игра.	3
7	5	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях , методические знания и умения.	2
19	5	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2
33	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2
48	5	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2
66	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

#### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	5	7,75
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	3	39,75
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	4	39,75
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	2	39,75
Развитие и совершенствование физических навыков для сдачи комплекса ГТО	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	1	39,75

	воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.		
--	---	--	--

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Практическое занятие	80	80	Одно занятие 5 баллов.	зачет
2	1	Промежуточная аттестация	Контрольные тесты	60	40	В зависимости от успешности сдачи теста.	зачет

### 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Подсчет баллов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

### 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ	
		1	2
УК-7	Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	+	+
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Печатная учебно-методическая документация**

#### **a) основная литература:**

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности).

#### **б) дополнительная литература:**

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов).

2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для вузов по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. - (Учебник для вузов).

#### **в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:**

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, зравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс]: журн. / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012 – 2015. – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/linguistics>

#### **г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:**

1. Паныч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паныч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

### **Электронная учебно-методическая документация**

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Потовская Е.С., Шилько В.Г.Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	109 (4)	Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флектор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт.