

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тупикин Р.В.
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.04.2021 15:28:59
Уникальный программный ключ:
395fe6935981fcdcb46de00085ff28c1b6d1e469e09bd058296f7194d09707dd

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
УРОВНЯ ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
СМОЛЕНСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

Утверждаю

Ректор Смоленской

Православной Духовной Семинарии

Тупикин Р.В.

Митрополит Смоленский и Дорогобужский Исидор

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки

«Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»

(заочная форма обучения)

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Курс – I

Семестр – 1 – 2

Всего: 2 ЗЕ (72 часа)

Контактная работа 12 часа

Самостоятельная работа – 60 час.

Форма отчетности: зачет – 2 семестр

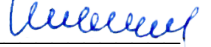
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки «Подготовка
служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»

Программу составил преподаватель Сенин С.Н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-
научных дисциплин

Протокол № 10 от «17» мая 2019 г.

Завкафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Ильина А.М. 

Согласовано: проректор по учебной работе иерей Ребизов О.Г. 

Программа одобрена и утверждена на заседании Ученого совета семинарии

Протокол № 10 от «28» июня 2019 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
3. Учебно-методическое обеспечение для обучающихся по дисциплине	5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
5. Список ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	14
6. Перечень информационных и образовательных технологий	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» [Б.1.Б.5] входит в базовую часть учебного плана ОПОП ВО Семинарии, направление подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания», квалификация (степень) выпускника – бакалавр. Дисциплина органично связана с последующим изучением студентами таких дисциплин, как «Безопасность жизнедеятельности», «Философия», «Психология», «Педагогика».

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- *познавательная*: понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности;
- *воспитательная*: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- *развивающая*: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Курс направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурных компетенций (ОК):

- ОК-7 – способностью к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-8 – способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОК-9 – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В результате изучения дисциплины студент должен достичь следующих результатов:

<i>Результаты обучения по дисциплине</i>	<i>Компетенции</i>	
	<i>Код</i>	<i>Содержание</i>
<p>знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>уметь: контролировать состояние организма по пульсу, согласовывать жизнедеятельность организма с ритмами природы с режимами в режиме дня, проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;</p>	ОК-7	<p>способность к самоорганизации и самообразованию;</p>
<p>уметь: контролировать состояние организма по пульсу, согласовывать жизнедеятельность организма с ритмами природы с режимами в режиме дня, проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовкам); опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	ОК-8	<p>способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>уметь: контролировать состояние организма по пульсу,</p>	ОК-9	<p>способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

3.1.Содержание основных разделов и тем курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Тема 2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Тема 3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 4. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, плавание лыжная подготовка и т. д.).

Тема 5. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности.

Тема 7. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Тема 8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема 10. Методика развития отдельных физических качеств.

Тема 11. Классификация видов спорта. Основные и дополнительные виды спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, виды гимнастики, футбол, плавание и др.

Тема 12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 13. Лыжная подготовка.

Тема 14. Классификация видов спорта. Основные и дополнительные виды спорта: волейбол, футбол, теннис, атлетика.

3.2. Тематика практических занятий

1 семестр

№ п/п	Наименование темы	Содержание
1.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1. Здоровье и физическое совершенствование. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. 2. Психофизиологические особенности учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3	Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, плавание лыжная подготовка и т. д.).	1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Изучение техники и тактики избранного вида спорта. 2. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).
4.	Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1. Коррекция физического развития с помощью средств и методов физического воспитания. 2. Структура физических качеств и методика их развития. 3. Оздоровительные физические упражнения. 4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Возрастные особенности самостоятельных занятий оздоровительной направленности. 3. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий оздоровительной направленности.
6.	Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся специфическими упражнениями и спортом. 2. Исследование функционального состояния организма и физической работоспособности. 3. Самоконтроль состояния организма. Дневник самоконтроля.
7.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая и спортивная подготовка: 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. 3. Формы занятий физическими упражнениями
8	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений: 2. Специальные зачетные требования и нормативы в студенческом спорте и в избранном виде спорта. 3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Объективные и субъективные показатели самооценки.
9.	Методика развития отдельных физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура физических качеств и методика и развития: 2. Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества.
10 – 14	Легкая атлетика	Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Предупреждение травм. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции (100 м). Кросс. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.
15 – 17	Спортивные игры. Баскетбол.	Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Основные правила соревнований и судейство. Личная гигиена, одежда, обувь. Техника игры в нападении, в защите. Тактика игры в нападении, в защите. Зачетные требования.
2 семестр		
1 – 8	Лыжная подготовка	История и развитие лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжной подготовки. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь и инвентарь. Предупреждение переохлаждения, обморожения, травм и

		оказание первой помощи. Требования программы и контрольные нормативы по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения. Техника передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков. Техника торможения. Техника поворотов. Зачётные требования и контрольные нормативы.
9 – 11	Волейбол	Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Основные правила соревнований и судейство. Техника игры в защите, элементы техники игры в нападении. Зачётные требования и условия выполнения контрольных упражнений.
12 – 13	Футбол	Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
14 – 15	Настольный теннис	Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. <u>Основы техники и тактики игры</u> . Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Основные тактические варианты игры.
16 – 17	Атлетическая подготовка	Основные средства для развития и совершенствования физических качеств. Сила и скоростно-силовые способности. Выносливость.

3.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП)

1. Выполнение практических нормативов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам и судейству соревнований.
2. Выполнение двух контрольных нормативов по ОФП (1 – 2 семестры).
3. Выполнение трех контрольных нормативов по СТП (1 – 2 семестры).
4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (1 – 2 семестры).
5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:
 - управление строем на месте (1 курс, 1 семестр) и в движении (1 курс, 2 семестр);
 - подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений (1 курс, 1 семестр)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Мужчины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Женщины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в семинарию, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, имеющих ограничения для занятий по состоянию здоровья

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж	5	4	3	2	1
		м	15	14	13	12	10
		ж	25	20	18	15	12
		м	25	20	15	10	5
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180 230	170 220	160 210	150 200	145 190
		м					
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км. без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	м	10 минут без учёта времени				
		ж					

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00

4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5.Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12	10	8	6	4
	20	16	13	10	5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага – бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)	М Ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.

25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнения для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная литература

1. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 172 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=128487>.
2. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 162 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
3. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / И.А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – 158 с // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). // Универ-

- ситетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
5. Забелина Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск: НГТУ, 2010. – 59 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
6. Каверин В.А. Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов / В.А. Каверин, Т.М. Антонова. – М.: МПГУ; Издательство «Прометей», 2012. – 36 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240130>
7. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=>
8. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 70 с // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
9. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Вышэйшая школа, 2011 – 350 с.: ил. / Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=>
10. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013 – 160 с.// Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
11. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
12. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинков. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 68 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.
13. Шулятьев В.М. Волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 202 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787>
14. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев. – М.: Российский университет дружбы народов, 2011. – 196 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115866>.
15. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

16. Шулятьев В.М. Физическая культура. Курс лекций. – М.: РУДН, 2009. // Университетская библиотека ONLINE: [сайт]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>

5. СПИСОК РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

5.1. Перечень информационных справочных систем и баз данных

1	Федеральный портал «Российское образование»	Гиперссылка
2	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	Гиперссылка
3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	Гиперссылка
4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	Гиперссылка
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Гиперссылка
6	Электронная библиотечная система «РУКОНТ»	Гиперссылка
7	Научная электронная библиотека Elibrary.ru	Гиперссылка
8	ЭБД "За Христа пострадавшие" (Новомученики, исповедники, за Христа пострадавшие в годы гонений на Русскую Православную Церковь в XXв.)	Гиперссылка
9	ЭБД "Иконография восточно-христианского искусства"	Гиперссылка
10	Мир. Человек. Слово. Совместный проект портала Богослов.ру и Радио России	Гиперссылка

5.2. Другие ресурсы

1. БОГОСЛОВ.RU. Научный богословский портал. [сайт] URL:<http://www.bogoslov.ru/>
2. ПРАВОСЛАВИЕ.RU [сайт] URL:<http://www.pravoslavie.ru/>
3. СЛОВО. Образовательный портал. [сайт] URL:<http://www.portal-slovo.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Ежемесячный иллюстрированный журнал. [сайт]. URL: <http://sportliferus.narod.ru/index.htm>

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1. Перечень программного обеспечения

Moodle
MicrosoftWord
MicrosoftPowerPoint

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного изучения дисциплины необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

-мультимедийная аудитория с ноутбуком или планшетным ПК и проектором для демонстрации презентаций в формате MicrosoftPowerPoint; доступ к сети Интернет и поисковым системам;

- свободный доступ к фондам библиотеки

-электронные программы для образовательных учреждений;

-презентации на электронных носителях;

-справочные материалы (словари различных типов и энциклопедии), учебная и научная литература