

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Н.А.Еськова

30 августа 2024 г.

## **Настольный теннис**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой | <b>Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин</b>                            |
| Учебный план           | 40.03.01 Юриспруденция<br>Профиль "Гражданское и предпринимательское право" |
| Квалификация           | <b>юрист</b>                                                                |
| Форма обучения         | <b>очная</b>                                                                |
| Общая трудоемкость     | <b>0 ЗЕТ</b>                                                                |

|                         |       |                            |
|-------------------------|-------|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328   | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |       | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6    |
| аудиторные занятия      | 211,8 |                            |
| самостоятельная работа  | 116,2 |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 18      |    | 18 1/6  |    | 18 4/6  |    | 17 1/6  |    | 18 3/6  |    | 16 2/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Практические                              | 36      |    | 36      |    | 36      |    | 34      |    | 36      |    | 32      |    | 210   |    |
| Контактная работа<br>на аттестацию        | 0,3     |    | 0,3     |    | 0,3     |    | 0,3     |    | 0,3     |    | 0,3     |    | 1,8   |    |
| Итого ауд.                                | 36,3    |    | 36,3    |    | 36,3    |    | 34,3    |    | 36,3    |    | 32,3    |    | 211,8 |    |
| Контактная работа                         | 36,3    |    | 36,3    |    | 36,3    |    | 34,3    |    | 36,3    |    | 32,3    |    | 211,8 |    |
| Сам. работа                               | 17,7    |    | 17,7    |    | 17,7    |    | 19,7    |    | 17,7    |    | 25,7    |    | 116,2 |    |
| Итого                                     | 54      |    | 54      |    | 54      |    | 54      |    | 54      |    | 58      |    | 328   |    |

Программу составил(и):

*к.ф.н., доцент, Авакян Любовь Владимировна*

Рецензент(ы):

Начальник отдела информации и  
общественных связей УМВД России  
по Курской области, полковник внутренней  
службы Каменева Лилия Борисовна

Рабочая программа дисциплины

**Настольный теннис**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

Профиль "Гражданское и предпринимательское право"

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2024 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от 30 августа 2024 г. № 1

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------------|----------------------|------------|----------|
| является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Цикл (раздел) ОП:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Б1.В.ДВ.05       |          |              |                      |            |          |
| 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |          |              |                      |            |          |
| 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:                                                                                                                                                                                              |                  |          |              |                      |            |          |
| 2.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Государственная итоговая аттестация                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |          |              |                      |            |          |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Знать: научно-практические основы физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Уметь: формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Владеть: практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Знать: основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Уметь: осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Владеть: методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Знать: основы физического самосовершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Уметь: укреплять индивидуальное здоровье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Владеть: навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| 3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знать: основные средства и методы физического воспитания и построения учебно -тренировочных занятий                                                                                                                                                                                                         |                  |          |              |                      |            |          |
| 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                                                                                       |                  |          |              |                      |            |          |
| 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Владеть: навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |                  |          |              |                      |            |          |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |          |              |                      |            |          |
| Код занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                   | Семестры 1-6     | Часов Пр | Компетен-ции | Литература           | Инте ракт. | Сам.раб. |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису                                                                                                                                                                                                                                       | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 27       | УК-7.1       | 6.1.1.1.<br>6.1.2.3. | 2          | 15       |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис                                                                                                                                                                                                                   | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 27       | УК-7.2       | 6.1.2.1.<br>6.1.2.5. |            | 15       |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки                                                                                                                                                                                                                             | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26       | УК-7.3       | 6.1.2.2.<br>6.1.1.1. | 2          | 15       |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники удар по мячу способом подставка, толчок и накат                                                                                                                                                                                                                                   | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26       | УК-7.1       | 6.1.1.1.<br>6.1.2.4. |            | 15       |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой)                                                                                                                                                                                                                                    | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26       | УК-7.2       | 6.1.1.2.<br>6.1.2.4. | 2          | 14,2     |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой)                                                                                                                                                                                                                                     | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26       | УК-7.3       | 6.1.2.2.<br>6.1.1.1. |            | 14       |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                         | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26       | УК-7.2       | 6.1.1.1.<br>6.1.2.4. | 2          | 14       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|--------|----------------------|--|----|
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 26 | УК-7.3 | 6.1.1.2.<br>6.1.2.4. |  | 14 |
| <b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики).</li> <li>2. Воспитание быстроты.</li> <li>3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.</li> <li>4. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.</li> <li>5. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.</li> <li>6. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования).</li> <li>7. Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики).</li> <li>8. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.</li> <li>9. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.</li> <li>10. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).</li> <li>11. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).</li> <li>12. Закономерности индивидуального физического развития человека</li> <li>13. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>14. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.</li> <li>15. Основные задачи лечебной физической культуры.</li> <li>16. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.</li> <li>17. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)</li> <li>18. Основные понятия о спортивной деятельности.</li> <li>19. Общие основы обучения движениям.</li> <li>20. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)</li> <li>21. Факторы, определяющие здоровье человека.</li> <li>22. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям</li> <li>23. Физические качества человека: ловкость (особенности проявления в различных видах спорта)</li> <li>24. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.</li> <li>25. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.</li> </ol> |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия теории и методики общей физической подготовки</li> <li>2. Методология исследования в сфере общей физической подготовки.</li> <li>3. Социальные и специфические функции общей физической подготовки.</li> <li>4. Основы использования общей физической подготовки в обществе.</li> <li>5. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта.</li> <li>6. Валеология – наука о здоровье человека.</li> <li>7. Главные факторы здоровья человека.</li> <li>8. Общая физическая подготовка и здоровый образ жизни человека.</li> <li>9. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.</li> <li>10. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).</li> <li>11. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>13. Цель и задачи физического воспитания.</li> <li>14. Средства физического воспитания студентов.</li> <li>15. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.</li> <li>16. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.</li> <li>17. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</li> <li>18. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность.</li> <li>19. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.</li> <li>20. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</li> <li>21. Силовые способности и методика их развития.</li> <li>22. Скоростные способности и основы методики их развития.</li> <li>23. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.</li> <li>24. Гибкость и методика ее развития.</li> <li>25. Координационные способности и методика развития.</li> </ol>                                                                                                 |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| Оценочные материалы для текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры от « 24 » 11. 2020 г. протокол № 1, являются приложением к рабочей программе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| реферат, тест                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                  |    |        |                      |  |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6.1.1.1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1945375">https://znanium.ru/catalog/product/1945375</a> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: по подписке.</p> <p>6.1.1.2. Рябова, Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии : практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е. В. Рябова. - Москва : Издательство ВЛАДОС, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-00136-109-1. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1881210">https://znanium.com/catalog/product/1881210</a> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: по подписке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <p>6.1.2.1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитер)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/851547">https://znanium.com/catalog/product/851547</a></p> <p>6.1.2.2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/978650">https://znanium.com/catalog/product/978650</a></p> <p>6.1.2.3. Близневский, А. Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Красноярского края): Монография / Близневский А.Ю., Филиппов С.С. - Краснояр.:СФУ, 2017. - 200 с.: ISBN 978-5-7638-3609-7. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/967007">https://znanium.com/catalog/product/967007</a></p> <p>6.1.2.4. Скурихина, Н. В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе: Монография / Скурихина Н.В. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 160 с.: ISBN 978-5-7638-3478-9. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/974431">https://znanium.com/catalog/product/974431</a></p> <p>6.1.2.5. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1162558">https://znanium.com/catalog/product/1162558</a></p> |                                                                               |
| <b>6.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |
| <p>6.2.1. <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.</p> <p>6.2.2. Электронно-библиотечная система Znanium <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a></p> <p>6.2.3. <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> – Научная электронная библиотека</p> <p>6.2.4. <a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a> – Университетская информационная система «Россия»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
| 6.3.1.1. ConsultantPlus (правовая информационная система, договор №459363 от 21.11.2019, российское ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| 6.3.1.2. Windows 7 (операционная система, договор № 48509295 от 17.05. 2011)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| 6.3.1.3. MSOffice2010 (комплект офисного ПО, договор № 48509295 от 17.05. 2011)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |
| 6.3.1.4. Lazarus (открытая среда разработки программного обеспечения на языке ObjectPascal для компилятора FreePascal, открытое ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |
| 6.3.1.5. OpenOffice (комплект офисного ПО, открытое ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| 6.3.1.6. NVDA (ПО для помощи людям с ОВЗ управлять компьютером, открытое ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| 6.3.1.7. WindowsXP (операционная система, лицензия №42036743 от 16.04.2007                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |
| 6.3.1.8. MSOffice 2007 (комплект офисного ПО, лицензия №43224817 от 19.12.2007)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |
| 6.3.1.9. AstraLinux Орел (операционная система на базе DebianGNU/Linux, открытое ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 6.3.1.10. LibreOffice (кроссплатформенный, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом, открытое ПО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| 6.3.2.1 Научная электронная библиотека, ИСС, <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| 6.3.2.2 Российская Государственная библиотека, ИСС, <a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 6.3.2.3 Федеральная служба государственной статистики, база данных, <a href="https://rosstat.gov.ru/">https://rosstat.gov.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
| 6.3.2.4 Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Курской области, база данных, <a href="https://kursstat.gks.ru/">https://kursstat.gks.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| 6.3.2.5 Электронно-библиотечная система Znanium.com, база данных,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
| 6.3.2.6 Официальный интернет-портал правовой информации, база данных <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| 6.3.2.7 Научная библиотека КиберЛенинка, ИСС, <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |
| 6.3.2.8 Федеральный портал проектов нормативных правовых актов, база данных, <a href="https://regulation.gov.ru/">https://regulation.gov.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| 6.3.2.9 Информационно-правовой портал Право.ru, ИСС, <a href="https://pravo.ru/">https://pravo.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| 6.3.2.10 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), ИСС, <a href="http://uisrussia.msu.ru/">http://uisrussia.msu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |
| 6.3.2.11 Федеральный портал «Российское образование», ИСС, <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
| 6.3.2.12 Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» (электронные статьи), ИСС, <a href="http://www.ecsoman.edu.ru">http://www.ecsoman.edu.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
| 7.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 305000, Российская Федерация, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, дом 35 |
| 7.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Тренажерный зал                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Грифы для штанги, груша боксерская, тренажер для ходьбы, велотренажер, тренажер жима лежа, тренажер гиперэкстензии, тренажер стойка, тренажер для жима, тренажер бруска-турник, тренажер блок, тренажер для ног, кольца гимнастические, тренажеры для пресса, мячи гимнастические, диски гимнастические, скакалки, зеркальная стенка, шведская стенка, огнетушитель, мяч боксерский, блины резиновые, блины металлические, зажимы для грифа, грифы с гайками, стол для настольного тенниса, гантели, коврики, маты, кондиционер, лавки спортивные, шкаф для одежды. |
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и создавать. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа – это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.</p> <p>Внеаудиторная работа студентов – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.</p> <p>Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.</p> <p>В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.</p> <p>Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.</p> <p>Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.</li> <li>2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.</li> <li>3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3–4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20–30 мин для выполнения комплекса упражнений.</li> <li>4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.</li> <li>5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.</li> <li>6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.</li> </ol> <p>Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).</li> <li>8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |