

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени академика М.Д. Миллионщикова

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.09.2023 09:44:56

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

«УТВЕРЖДАЮ»  
Первый проректор  
И.Г. Гайрабеков  
09 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
«Прикладная физическая культура и спорт»

Направление подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)  
«Юриспруденция»

Квалификация  
бакалавр

Год начала подготовки - 2022

Грозный – 2022

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Прикладная физическая культура и спорт, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Прикладная физическая культура и спорт относится к элективным дисциплинам. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с индикатором достижения компетенций

Согласно ФГОС процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Универсальной компетенции и индикаторов их достижения: (УК-7) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7,1 УК-7,2	В результате изучения дисциплины студент должен:  • <b>ЗНАТЬ:</b> роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;  • <b>УМЕТЬ:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;  • <b>ВЛАДЕТЬ:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов



## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий	Часы практических занятий	Часы лабораторных занятий	Сем. за часы	Всего часов
<b>2 семестр</b>						80
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		20			
2	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
3	Баскетбол (юноши, девушки)		14			
4	Волейбол (юноши, девушки)		14			
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)		18			
<b>3 семестр</b>						60
6	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
7	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
8	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
9	Волейбол (юноши, девушки)		12			
10	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
<b>4 семестр</b>						64
11	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14			
12	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
13	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
14	Волейбол (юноши, девушки)		12			
15	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
<b>5 семестр</b>						60
16	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		12			
17	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
18	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
19	Волейбол (юноши, девушки)		12			
20	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
<b>6 семестр</b>						64
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		14			
22	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
23	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
24	Волейбол (юноши, девушки)		12			
25	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			

5.2. Лекционные занятия не предусмотрены

5.3. Лабораторные занятия не предусмотрены

## 5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>2 семестр</b>		
1	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4x100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета.
6	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>3 семестр</b>		
7	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.

8	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста.
9	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр.
10	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр.
11	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4x100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета.
12	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>4 семестр</b>		
13	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
14	Футбол (юноши)	Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх. Совершенствование действий в товарищеской игре. Совершенствование специальных физических качеств футболиста.

15	Баскетбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Совершенствование тактических действий игроков. Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста. Совершенствование тренировочных игр.
16	Волейбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники приема-передачи мяча. Совершенствование техники подачи. Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении. Совершенствование специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование тренировочных игр.
17	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м). Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований. Совершенствование действий в эстафете 4x100. Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м). Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.
18	Фитнес (девушки)	Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Совершенствование построения танцевальных композиций. Совершенствование упражнений в партере. Совершенствование упражнений стретчинга. Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>5 семестр</b>		
19	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
20	Футбол (юноши)	Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх. Совершенствование действий в товарищеской игре. Совершенствование специальных физических качеств футболиста.



21	Баскетбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Совершенствование тактических действий игроков. Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста. Совершенствование тренировочных игр.
22	Волейбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники приема-передачи мяча. Совершенствование техники подачи. Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении. Совершенствование специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование тренировочных игр.
23	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м). Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований. Совершенствование действий в эстафете 4x100. Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м). Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.
24	Фитнес (девушки)	Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Совершенствование построения танцевальных композиций. Совершенствование упражнений в партере. Совершенствование упражнений стретчинга. Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>6 семестр</b>		
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)	Совершенствование упражнений производственной гимнастики. Совершенствование средств, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Совершенствование упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств.
26	Футбол (юноши)	Технические действия игроков. Тактические действия игроков. Обучение судейству. Товарищеские игры. Развитие специальных физических качеств футболиста.
27	Баскетбол (юноши, девушки)	Игровые действия в защите и нападении. Тактические действия игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры.

28	Волейбол (юноши, девушки)	Техника приема-передачи мяча. Техника подачи. Нападающие удары. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры.
29	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований. Эстафеты 4x100. Прыжки в длину: с места, с разбега. Бег на средние дистанции (2000, 3000м). Контрольный бег в условиях соревнований. Обучение судейству.
30	Фитнес (девушки)	Самостоятельное составление: танцевальных композиций, силового партера, стретчинга. Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов не предусмотрена.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины к рубежной аттестации.

Таблица 4

#### юноши

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубеж. аттест.	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	Подтягивание на перекладине /кол-во раз/	15	12	9	7	5

Таблица 5

#### девушки

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см./	190	180	168	160	150
2 рубеж. аттест.	Бег 2000 м /мин.сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/	18	15	12	9	7

## Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.

(юноши и девушки)

Таблица 6

Контрольные упражнения	
1 рубеж. аттест.	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).
	Подтягивание на перекладине (мужчины).
	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги закреплены (женщины).
	Прыжки в длину с места.
	Бег 100м.

2 рубеж. аттест.	Бег: мужчины – 3 км, (без учета времени). женщины – 2 км. (без учета времени).
	Тест Купера (12-минутное передвижение).
	Упражнения с мячом.
	Упражнения на гибкость.
	Упражнения со скакалкой.

### 7.2 Вопросы к зачету для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

#### 2 семестр

##### 1 аттестация (на выбор):

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

##### 2 аттестация (на выбор):

- Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
- Основные стороны подготовки спортсмена.

#### 3 семестр

##### 1 аттестация (на выбор):

- Оценка и коррекция телосложения.
- Формирование правильной осанки.
- Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

##### 2 аттестация (на выбор):

- Корректирующая гимнастика для глаз.

- Раздельное питание.
- Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

#### **4 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
- Лечебная физкультура при заболевании миопией.
- Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Национальные виды спорта и игры.

#### **5 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Значение двигательной активности для здоровья человека.
- Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

#### **6 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Возрастные особенности двигательных качеств.
- Методы развития силы.
- Развитие выносливости.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Развитие быстроты.
- Развитие гибкости.
- Методики оценки усталости и утомления.

### **7.3 Текущий контроль**

Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровьесберегающих технологий (баллы идут в учет текущей аттестации).

Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.

#### 7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	менее 41 баллов (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (отлично)	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Тестовые задания
<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Частичные умения	Неполные навыки	Умения полные, допускаются небольшие ошибки		
<b>Владеть:</b> средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

## **8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования .

При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;
- 2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
- 3) 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;
- 4) 4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

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

### **Основная литература:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

### **Интернет ресурсы:**

8. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
9. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена



## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

*Дополнительные помещения*

- инвентарная
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- шахматный клуб

2. Зал борьбы и бокса (III корпус)

*Дополнительные помещения*

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)

*Дополнительные помещения*

- сауна
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

### Открытые спортивные сооружения: (III корпус)

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;
- гимнастический городок;
- площадка для мини-футбола;
- беговые дорожки 400м, 100м;
- сектор для прыжков в длину с разбега;

*Дополнительные помещения*

- две раздевалки;
- тренерская;

**Составитель:**

Ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание»  М.А.Исакова

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»  А.Х.Мамадиев

Зав. кафедрой «Информационное право и юриспруденция»  М.А.Абдулкадырова

Директор ДУМР  М.А.Магомаева

