

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чумакова Лидия Петровна
Должность: Директор НИОИ(ф)ТГУ
Дата подписания: 01.08.2024 17:01
Уникальный программный ключ:
b0ab169ee4b8a4189968d4a664a074d7ef8855f4

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)**
Новосибирский юридический институт (филиал) ТГУ



Л.П. Чумакова

« 17 » июня 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки:
«Юриспруденция»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Юрист-специалист

Год приема
2024

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.17

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

 А.К. Аверченко

Председатель МК

 И.В. Фролов

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-4	Способен осуществлять самоорганизацию, саморазвитие и социальное взаимодействие, достигать поставленных целей в командной работе.
УК-6	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

РОУК-4.2	Умеет распределять время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач; планировать командные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений; определять пробелы в профессиональных знаниях и находить ресурсы для их устранения.
РОУК-6.2	Умеет оценивать уровень эффективности и безопасности применяемых технических средств и технологий.
РОУК-7.1	Знает здоровые берегающие технологии и нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
РОУК-7.2	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для рационального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

2. Задачи освоения дисциплины

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом,

– формирование понимания принципов групповой динамики и умение действовать в соответствии с ними;

– формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья, организация спортивно-оздоровительных мероприятий, усвоение навыков и принципов здорового образа жизни;

– формирование понимания роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности;

– научить использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности;

– научить поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

4. Семестр освоения и форма промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 1,2 зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования (среднее общее образование) по дисциплине физическая культура.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 96 часов, из которых:

– лекции: 0 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.;

– практические занятия: 96 ч.;

– лабораторные работы: 0 ч.;

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Часть 1. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом, техника защиты, техника блока

Стойки и перемещения; стойки - основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок.

Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Передачи: двумя руками вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку.

Подачи – нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.

Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии.

Блок: одинарный, двойной, тройной.

Тема 1.2. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед».

Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.

Тема 1.3. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.

Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.

Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад – вперед, влево – вправо.

Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.

Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.

Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ

Тема 2.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений, техника владения мячом, броски мяча в корзину, техника игры в защите

Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два шага темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами.

Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.

Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода.

Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.

Тема 2.2. Тактическая подготовка: обучение тактике нападения, обучение тактике игры в защите

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1, 3:2. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов.

Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч.

Командные действия системы защиты – личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.

Тема 2.3. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.

Упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.

Ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.

Прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.

Упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.

3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: МИНИ-ФУТБОЛ

Тема 3.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом

Удары, передачи, прием, остановки, ведение, обводка, отбор, перехваты, введение мяча из-за боковой линии, игра головой

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Обучение тактике нападения. Обучение тактике игры в защите.

Индивидуальная, групповая, командная подготовка.

Тема 3.3. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.

Упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.

Ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.

Прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски.

Упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.

4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование)

Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.

Упражнения с тяжестями. Подвижные игры и эстафеты.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости занятий студентами, устных опросов, выполнения нормативов.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет проводится в 1,2 семестрах.

Зачет в каждом семестре проводится посредством оценивания общей физической подготовленности.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации в случае выполнения им учебного плана по дисциплине в объеме 50% всех заданий текущего контроля.

Оценивание общей физической подготовленности осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 4 (по выбору) тестов общей физической подготовленности: в нечётном семестре они проводятся как контрольные, характеризующие стартовый уровень физической подготовленности обучающегося, в чётном семестре – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по общему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Рассчитывается по формуле:

суммарное количество набранных баллов x 100

тах кол-во баллов (20 баллов – по 5 за каждый тест)

Например:

16 x 100

————— = 80 %, что соответствует хорошему уровню физической подготовки.
20

Оценка тестов общей физической подготовленности	Уровень			
	Неудовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший	Высокий
Средняя оценка тестов в процентах от максимального количества баллов	менее 50 %	от 51 % до 65 %	от 66 % до 85 %	от 86 % до 100 %

Зачетный уровень средней суммарной оценки в процентах соответствует 51 проценту и выше сданных контрольных нормативов.

Перечень тестов (контрольных упражнений)

для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)

- 6-тиминутный бег;
- челночный бег 10x10 м.;
- прыжки в длину с места;
- прыжки через скакалку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- поднятие туловища из положения лежа на спине;
- подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);

**Оценка выполнения тестов (контрольных упражнений)
определения физической подготовленности**

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
2.	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
4.	Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
		Д	12 и выше	11	10	9	8
5.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
6.	Челночный бег 10x10 м, сек.	Ю	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0
		Д	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	+8	+7	+6	+5	+4
		Д	+10	+9	+8	+7	+6
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	30	29	28	27	25
		Д	10	9	8	7	6

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты, имеющие медицинскую справку, заключение КЭК о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

Для студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направленно на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку навыков бытового самообслуживания.

Задание для самостоятельной работы инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Ведущим методом организации учебной деятельности занимающихся является метод самостоятельной работы на основе саморазвития, самосовершенствования. Самостоятельные занятия служат существенным дополнением к программе и отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении. В этих условиях большое значение приобретает формирование сознательно-активного отношения к выполнению физических упражнений и умения правильно выбрать и применить конкретную форму активного отдыха, соответствующую состоянию здоровья в данный момент. Если студенты занимаются по собственной инициативе, без давления со стороны педагога, это означает, что средства физического воспитания стали насущной потребностью для студентов. Научиться управлять собой, своим здоровьем – вот главная задача. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность к достижению высоких результатов в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; к обеспечению профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Название раздела темы	Задания, выносимые на самостоятельную работу	Сроки выполнения	Формы контроля
Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Самостоятельно найти теоретический материал на заданную тему.	Сентябрь	Реферат Индивидуальное задание
Основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств лечебной физической культуры для коррекции имеющегося заболевания и оптимизации работоспособности; основы методики самостоятельных заданий и самоконтроль за состоянием своего организма и сохранением здоровья. Физическая культура личности	Самостоятельно оценить работу физиологических систем организма. Изучить правильность выполнения 6-моментной пробы работоспособности и проводить ее каждую неделю. Ведение дневника самоконтроля. Составить самостоятельно комплексы лечебной гимнастики по заданным темам	В течение года	Собеседование Письменная работа Индивидуальное задание
Особенности использования средств лечебной физической культуры для оптимизации работоспособности и сохранения здоровья			

Перечень теоретических вопросов к зачету

Теоретические вопросы включается в билет из предложенного списка и предполагает ответ в развернутой форме.

Оценивание письменного теоретического теста

Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой. Также оценкой «зачтено» оцениваются ответы обучающихся, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустивших погрешности при выполнении тестовых заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Примерная тематика рефератов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий)

1 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

Тема 11. Рекреационная физическая культура.

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

Тема 22 Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 23. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.

Тема 24. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Тема 25. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 26. Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 27. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Тема 28 Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Тема 29. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Тема 30. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Тема 31. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 32. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Тема 33. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 34. Общие основы лечебной физической культуры.

Тема 35. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 36. ЛФК при заболеваниях суставов.

Тема 37. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.

Тема 38. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

Тема 39. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

Тема 40. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle»

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

–Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт,

2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>.

–Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.

б) дополнительная литература

–Алхасов Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>.

–Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения : учебное пособие / А. В. Зюкин, С. А. Барченко, И. П. Васютина [и др.] ; под общ. ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, В. П. Овчинникова, А. М. Фокина [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. — 115 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692480>. — Библиогр.: с. 75-80. — ISBN 978-5-8064-2927-9. — Текст : электронный.

–Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/514690>.

–Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/514722>.

–Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>.

–Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов : учебное пособие / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутьин, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва : Дело, 2022. — 141 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698634>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-85006-403-7. — Текст : электронный.

–Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>.

–Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. — 4-е изд., испр. — Минск: Высшая школа, 2014. — 350 с.: ил. — ISBN 978-985-06-2431-4. — То же [Электронный ресурс]. — URL: [URL://znanium.com/bookread2.phpbook=509590](https://znanium.com/bookread2.phpbook=509590)

–Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>.

в) ресурсы сети Интернет:

Название ресурса	Электронный адрес	Содержание ресурса
ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ		
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals/	
Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://www.teoriya.ru/fkvot/	
Российская спортивная энциклопедия	http://www.libsport.ru/	
Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html	
Сайт электронной библиотеки по спорту	http://www.fizkult-ura.ru/	
Журнал «Физкультура и спорт»	http://www.fismag.ru/	
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/	

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office 2010 Publisher;

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Национальная библиографическая база данных научного цитирования eLibrary;

– Библиотечный информационный комплекс (электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»;

– Информационно-правовая база данных «Гарант»;

– Информационно-правовая база данных «КонсультантПлюс»;

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –

<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system;>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –

[http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index;](http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index)

– Электронный каталог учебной библиотеки НЮИ(ф)ТГУ <http://server.n-l-i.ru:8081> ;

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/> ;

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>;

в) профессиональные базы данных :

– Университетская информационная система РОССИЯ – <https://uisrussia.msu.ru/>

– Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) – <https://www.fedstat.ru/> ;

г) онлайн-платформы:

– Zoom Video Communications (<https://zoom.us/signin>);

– электронный университет «Moodle».

14. Материально-техническое обеспечение

В учебном корпусе на Широкой, д.33 расположен спортивный зал института, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, где помимо занятий, предусмотренных ФГОС ВПО, проводятся соревнования по игровым видам

спорта в закрытых помещениях (волейбол, баскетбол и другие игровые виды спорта), а также спортивные праздники.

Кроме того, имеется фирменная спортивная форма для командных видов спорта: волейбола и баскетбола (мужской и женский комплекты), футбола (мужской комплект).

15. Информация о разработчиках

Габидулин О.В., преподаватель кафедры общественных наук НЮИ (ф) ТГУ;

Чернобровкин Н.А., преподаватель кафедры общественных наук НЮИ (ф) ТГУ.