Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.8.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология личности
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 от "24" января 2019г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

_____ _____ Т.М. Михеева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____ _____ _____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
37.03.01 Психология _____
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
_____
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Михеева Т.М., 2019
© ОГУ, 2019

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами волейбола.

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

Задачи:

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучаюшегося.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающихся в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина, элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль – психология личности) и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре «Волейбол» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Элективная дисциплина по физической культуре «Волейбол» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Волейбол» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Волейбол» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы физической культуры; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных и командных занятий по волейболу. **Уметь:** -обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по волейболу; - применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; - находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств волейбола для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (волейбол).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико - тактическая подготовка (волейбол).	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико - тактическая подготовка (волейбол).	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Волейбол» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол).

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

Раздел №1 Общая и специальная, технико - тактическая подготовка (волейбол).

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

Раздел №2 Инструкторская практика

Данный раздел направлен на решение следующих задач:

1. Овладение принятой терминологии в избранном виде спорта;

2 Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта;

3 Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта;

4 Приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований по избоданному виду спорта;

5 Знать основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта;

6 Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

4.3 Практические занятия

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально - дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятии по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятий волейболом. Краткая историческая справка. Специально беговые упражнения. Воспитания выносливости бег 12 минут.	2
2-6	I	Разминка, ору. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости. Обучение технике бега. Совершенствование технике бега. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Простые прыжки. Прыжки толчком двумя с места.	10
7-12	I	Обучение технике перемещения игрока по площадке, специально-беговые упражнения, игры – задания с элементами волейбола. Воспитание скоростной выносливости и ловкости.	12
13-17	I	Изучение комплекса разминки в спортивных играх – волейбол. Совершенствование техники перемещения игрока по площадке. Обучение технике стоек и перемещений и технике владения мячом. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание	10

		физических качеств – ловкости. Метод повторного упражнения, игровой метод.	
18-20	I	Общая и специальная подготовка. Особенности разминки перед началом занятия. ОРУ, специально беговые упражнения. Совершенствование технике владения мячом двумя руками сверху, перемещений. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола Совершенствование технике передач двумя сверху.	6
21-24	I	ОРУ, специально беговые упражнения. Воспитание физических качеств: ловкости и силы средствами игр, эстафет, игровых и физических упражнений. Упражнения в парах, совершенствование технике передач двумя сверху. Подвижные игры.	8
25-33	I	Общая и специальная подготовка. ОРУ, специально беговые упражнения. Совершенствование технике передач двумя руками сверху в игровой практике. Воспитание координационных способностей (простая реакция) средствами игр – заданий с элементами волейбола. Контроль двигательных умений и навыков: техника передачи двумя руками сверху (работа рук и ног, количество повторений).	18
34	I	Контроль двигательных умений и навыков: техника передачи двумя руками сверху. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за I семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально беговые упражнения.	2
2-5	I	Общая и специальная подготовка. Специальная разминка с мячами в парах. Совершенствование передачи двумя руками. Подвижные игры. Учебная игра в волейбол.	8
6-10	I- II	Общая и специальная подготовка. Обучение технике передачи двумя руками снизу, нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание быстроты и ловкости средствами эстафет и игровых заданий. Соревновательный, игровой метод. метод повторного упражнения. Учебная игра, практика судейства.	10
11-14	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения . Совершенствование технике перемещений, владения мячом двумя руками сверху и снизу. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	8
15-16	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие координации. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание физических качеств – ловкости. Метод повторного упражнения, игровой метод. Учебная игра.	4

17-22	I -II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике владения мячом двумя руками сверху и снизу, перемещений. Обучение технике нижней прямой подачи. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола. Воспитание координационных способностей, быстроты (простой реакции), ловкости средствами игр. Метод повторного упражнения, игровой метод Учебная игра, практика судейства.	12
23-29	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике нижней прямой подачи. Воспитание физических качеств: ловкости и силы средствами игр, эстафет, игровых и физических упражнений. Обучение техника верхней прямой подачи. Метод повторного и сопряженного упражнения и игровой метод. Контроль двигательных умений и навыков: техника нижней прямой подачи (количество раз). Учебная игра.	14
30-33	I	Специальная подготовка, техническая. Воспитание физических качеств ловкости и быстроты, игра. Метод повторного и сопряженного упражнения и игровой метод. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Прыжки в длину с места. Контроль двигательных умений и навыков: техника нижней прямой подачи (количество раз).	8
34	I	Контроль двигательных умений и навыков. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. ОРУ, специально бего-вые упражнения.	2
2-8	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости. Совершенствование технике бега. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Простые прыжки. Прыжки толчком двумя в длину с места.	14
9-11	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники передач двумя руками снизу. Изучение нападающих ударов. Совершенствование нападающих ударов. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Воспитание физических качеств ловкости (быстроты реакции).	6
12-14	I -II	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Игра с упрощенными правилами. Учебная игра, практика судейства.	6

15-20	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам). Упражнения силового характера на мышцы спины и живота. Прыжковые упражнения, эстафеты с элементами л/атлетики, игры задания. Контроль двигательных умений и навыков: техника верхней прямой подачи (количество раз). Учебная игра.	12
21-30	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике приема мяча двумя руками сверху. Совершенствование нападающих ударов. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Воспитание физических качеств ловкости (быстроты реакции). Учебная игра, практика судейства.	20
31-33	I -II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Контроль двигательных умений и навыков: Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам). Упражнения силового характера на мышцы спины и живота. Прыжковые упражнения, эстафеты с элементами л/атлетики, игры задания. Учебная игра, практика судейства.	6
34	I	Контроль двигательных умений и навыков. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за III семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально бего-вые упражнения. Воспитание выносливости, упражнения на гибкость.	2
2-6	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки простые, через скакалку, прогнувшись. Воспитание специальной выносливости. Упражнения на нестандартном оборудовании: из виса «подтягивание», поднимание ног до вертикали; из упора сгибание и разгибание рук, подъем ног до прямого угла. Учебная игра.	8
5-10	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара в игровых ситуациях. Выполнение упражнений и связок в парах, тройках Игра. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости. Метод повторного упражнения, игровой и соревновательный. Учебная игра, практика судейства.	10

11-18	I -II	Специальная подготовка, техническая, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара в игровых ситуациях. Обучение технике блока и техники приема передач. Воспитание силы и гибкости. Учебная игра, практика судейства.	14
19-28	I -II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Контроль двигательных умений и навыков: - нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам); - нападающий удар. Учебная игра, практика судейства.	16
29-30	I	ОРУ, специально беговые упражнения. Воспитание выносливости, упражнения на гибкость. Контроль физической подготовленности студента: выполнение норм «ГТО» бег 2000м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук из виса и из виса стоя. Спринтерский бег, бег по виражу.	10
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		Всего за IV семестр	**64**

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально беговые упражнения.	2
2-6	I	Специальная подготовка, техническая. Обучение технике блока. Воспитание гибкости. Контроль физической подготовленности студента: выполнение норм «ГТО» бег 2000м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук из виса и из виса стоя. Бег на 100м, челночный бег. Учебная игра.	8
7-9	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике нападающего удара. Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Тактика командного взаимодействия в нападении и в защите. Учебная игра, практика судейства.	6
10-11	I	Специальная подготовка, техническая. Упражнения на гибкость, специально беговые упражнения. Совершенствование технических действий в парах, в тройках, через сетку, на месте. Тактика командного взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	4
12-16	I- II	Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Командные взаимодействия в защите. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники	10

		нападающего удара. Учебная игра, практика судейства.	
17-21	I -II	Специально беговые упражнения, Игра «Удержи мяч», эстафеты с мячом. Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Командные взаимодействия в нападении. Контроль двигательных умений и навыков: нападающий удар в зону 1 и 5; подача в зону 1 и 5. Учебная игра, практика судейства.	10
22-25	I -II	Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение упражнений и связок в парах, тройках Игра. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты. Метод повторного упражнения и соревновательный. Учебная игра, практика судейства.	10
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	**54**
		Итого	**328**

Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно-оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д. Для получения зачета студенту необходимо получить 70% посещаемости учебных часов.

Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г., изд.,- г. Москва

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Рефераты по физкультуре и спорту. www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс: электронное периодическое издание справочная правовая система;
5. ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м^2
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м^2
10. Лыжная база – 10х10=100 м^2

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час**:**

1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м^2
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м^2
6. Зал аэробики - 6х16=96 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час**:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2 с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м^2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - 25х60=1500 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24874 м^2 (пропускная способность - 1080 чел./час).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.