Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой Физической культуры и спорта
Протокол № 1 от «1 сентября» 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура и спорт: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

К.М.ДВ.01.02 ПФКиС: Спорт игры
краткое наименование дисциплины

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

Финансы и кредит

БАКАЛАВР
(квалификация)
Квалификация: специалитет

Очная
(форма обучения)

год набора -2024

Хабаровск, 2024 г.

Автор–составитель:
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта А.В. Кулишова

Программа разработана на основе типовой программы, составленной кандидато психологических наук, доцентом кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайгановой

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Т.В Лузикова

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:
УК ОС - 7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:
– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

- сформированы способности направленного использования средств физической культуры в профессиональной деятельности

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:
– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» происходит на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

3.Содержание и структура дисциплины
3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	**Наименование разделов**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**96**	-	-	96	-	-	Т, Кр, Ку
2.	Волейбол (техническая подготовка)	**40**	-	-	40	-	-	Т, Кр, Ку
3.	Волейбол (тактическая подготовка)	**44**	-	-	44	-	-	Т, Кр, Ку
4.	Баскетбол (техническая подготовка)	**40**	-	-	40	-	-	Т, Кр, Ку
5.	Баскетбол (тактическая подготовка)	**44**	-	-	44	-	-	Т, Кр, Ку

[1] *Примечание: 3 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), контрольная работа (Кр), , комплекс упражнений (Ку) и др.*

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	64	-	-	Т, Кр, Ку

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	-
	Волейбол (техническая подготовка)	12	12	
	Волейбол (тактическая подготовка)	8	8	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Баскетбол (техническая подготовка)	12	12	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	8	8	
	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Волейбол (техническая подготовка)	16	16	-
	Волейбол (тактическая подготовка)	16	16	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Баскетбол (техническая подготовка)	16	16	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	16	16	
	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Волейбол (техническая подготовка)	12	12	
	Волейбол (тактическая подготовка)	20	20	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Баскетбол (техническая подготовка)	12	12	-
	Баскетбол (тактическая подготовка)	20	20	
	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.4 Содержание дисциплины

Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Волейбол (техническая подготовка)

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.
Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.
Техника приема мяча снизу двумя руками
Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.
Техника подачи мяча
Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.
Техника приема подачи
Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.
Техника нападающего удара
Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Волейбол (тактическая подготовка)

Индивидуальные действия
Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).
При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.
Групповые действия
Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.
Командные действия
Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.
Тактика защиты
Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Баскетбол (техническая подготовка)

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой

сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты.

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Баскетбол (тактическая подготовка)

Тактика нападения
Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).
Тактика защиты
Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: Спортивные игры» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: оценивается сдача контрольных нормативов и проведение комплекса упражнений.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме индивидуального задания

Волейбол

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	9.6	10.5	10.9	11.5	12.0
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	43	35	32	30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

Юноши

Осенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	7,9	8.6	9.0	9.4	9.8
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	48	37	33	30	28
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
Подача из-за лицевой линии количество попаданий в площадку из 5 попыток.	5	4	3	2	1

1 семестр - Составление комплекса подготовительной части занятия

3 семестр **–** Комплекс упражнений для развития физических качеств без предмета
5 семестр – Комплекс упражнений для развития физических качеств с предметами

Баскетбол

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м	13	12	11	10	9

Юноши

Весенний семестр	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)*	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4	3	2
Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м	17	14	12	11	10

2 семестр – Составление комплекса подготовительной части занятия с предметом
4 семестр – Составление комплекса упражнений производственной гимнастики
6 семестр– Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

4.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, ведут дневник самоконтроля, выполняют контрольную работу.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации

Задание 1 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении лежа (не менее 10 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении сидя (не менее 10 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении стоя (не менее 10 упражнений).

Задание 4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 5 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для

подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс упражнений с гантелями по общей физической подготовке(не менее 10 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс упражнений с эспандером (грудной, универсальный, эластичная лента, «лыжник», «бабочка» и т.п.) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 8 Составить комплекс упражнений с использованием стены по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 9 Составить комплекс упражнений в положении лежа по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 10 Составить комплекс упражнений в парах по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 11 Составить комплекс упражнений для группы 8-10 человек (в колонне, в кругу, в шеренге) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 12 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 13 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий бегом (спортивной ходьбой) на улице (не менее 10 упражнений).

Задание 14 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

Задание 15. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 16. Составить комплекс специальных упражнений с использованием гимнастической лестницы, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 17. Составить комплекс специальных упражнений в парах, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 18. Составить комплекс специальных упражнений на растягивание для заключительной части занятия с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 19. Составить комплекс специальных упражнений без предмета для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 20. Составить комплекс специальных упражнений с мячом для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 21 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 12 упражнений).

Задание 22 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний с нарушением кровообращения(не менее 12 упражнений).

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**

0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно)*	23	60
Сдача практических контрольных тестов	6	30
Составление и проведение комплекса упражнений	1	10
Итого	**30**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- реферат (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) -10 баллов;
- написание и защита контрольной работы (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям) – 20 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее 2 раз за семестр, на занятиях и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

(для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям)

Контрольная работа– это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов. Это запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Работа готовится по заданной теме на основе 4-5 источников. В нем должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста работы документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

Работа состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в работе анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы.

Объем работы, как правило, не должен превышать 20 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план. Каждый раздел начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Работа оформляется по требованиям представленным в методических рекомендациях..

Примерный перечень тем (волейбол)

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

Примерный перечень тем (баскетбол)

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

Требования к сдачи контрольных тестов

Бег на 60 м (сек.)

По команде «На старт» обучающиеся должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки – выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Как только спортсмен услышит команду «Внимание», ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки.

При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92-105°, а для второй ноги – 115-138°. При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Наклон вперед с прямыми ногами (см) (тест на скамье)

Во время теста выполняется два тренировочных наклона, при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-». Результаты не засчитывают, если обучающийся при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

Бег на 2; 3км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляет 15 человек, 3000м- 20 человек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тестируемые стартуют по два человека

Комплексы упражнений оцениваются по следующим критериям

10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология, умеет давать команды и указания в процессе выполнения комплекса

8 баллов – задание выполнено полностью, допущены незначительные ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована без ошибок, немного затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

6 баллов – задание выполнено, но есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками, затрудняется давать четко команды, дает указания в процессе выполнения комплекса.

4 балла - задание выполнено с ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными нарушениями, затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

2 балла –задание выполнено со значительными ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками, затрудняется давать четко команды, не дает указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.

Контрольная работа оценивается по следующим критериям:

20 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему,

выявлена и обоснована проблема, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, сделаны выводы по задачам, работа оформлена в соответствии с требованиями.

15 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, проблема выявлена, но не обоснована, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

10 балла – материал логично структурирован, представлены различные точки зрения, но точка зрения самого обучающегося не представлена, тема раскрывается не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

5 балл – материал структурирован не логично, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема раскрыта не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

0 баллов – нет логики в изложении материала, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема не раскрыта, нет ссылок на научные данные, в выводах нет ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

Дневник самоконтроля оценивается по следующим критериям

20 баллов – ведет ежедневно, отчитывается 1 раз в неделю на занятии.

15баллов - ведет еженедельно, отчитывается 1 раз в месяц на занятии.

10 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 2 раза в семестр перед текущего контроля.

5 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 1 раза в семестр перед промежуточной аттестации.

0 баллов – не ведет дневник.

Промежуточная аттестация осуществляется для очной формы обучения по результатам текущего контроля (тестирования) и выполнения индивидуального задания, для заочной формы обучения по итогам выполнения индивидуального задания.

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям:

30 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология.

20 баллов – задание выполнено полностью, допущены ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками.

10 баллов – задание выполнено не в полном объеме, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками.

0 баллов – задание не выполнено, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, не владение спортивной терминологией.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. В. И. Бочарова [и др.] Современная гимнастика [Электронный ресурс] : Проблемы, тенденции, перспективы. Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, посвященной 215-летию РГПУ им. А.И. Герцена Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена 2013 http://www.iprbookshop.ru/20557.html

2 Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики

[Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентов Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012
http://www.iprbookshop.ru/21475.html

3 Луценко, С. А.Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии 2012
http://www.iprbookshop.ru/29967.html

4 Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012
http://www.iprbookshop.ru/65026.html

5 Шлыков, В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Екатеринбур : Уральский федеральный университет 2016
http://www.iprbookshop.ru/65921.html

6.2. Дополнительная литература

1. Ингерлейб, М. Анатомия физических упражнений [Текст] Ростов н/Д : Феникс 2010

2. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс] : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/32106.html

3. Кучешева И.Л. Sport (Спорт) [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Л. Кучешева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 106 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65047.html

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Кулишова, А. В. Дополнительные средства физической культуры в жизнедеятельности студентов : учебное пособие / А. В. Кулишова. – Хабаровск : РИО ДВАГС, 2010. – 80 с.

2. Кулишова, А. В. Коррекция телосложения женщин средствами физической культуры : учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / А. В. Кулишова. – Хабаровск : ДВИУ-филиал РАНХиГС, 2014. – 139 с.

3. Кулишова, А. В. Коррекция телосложения женщин средствами физической культуры : учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / А. В. Кулишова. – Хабаровск : РИО ДВАГС, 2013. – 139 с.

4. Попова, В. В. Физическая рекреация студентов [Текст] : учебное пособие / В. В. Попова. - Хабаровск : РИО ДВАГС, 2010. - 59 с. - 45 р.

5. Попова, В. В. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / В. В. Попова. – Хабаровск: ДВИУ - филиал РАНХиГС, 2014. – 101 с.

6. Попова, В. В. Социально-биологические основы адаптации организма человека к условиям внешней среды: учебное пособие для проведения семинарских (практических) занятий / В. В. Попова. – Хабаровск: ДВИУ - филиал РАНХиГС, 2015. – 87 с.

7. Федотова, Л. В. Профилактика нарушений осанки и заболеваний

2
позвоночника средствами физической культуры в студенческом возрасте: учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / Л. В. Федотова. – Хабаровск: ДВИУ-филиал РАНХиГС, 2014. – 117 с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 № АК-44/05вн);
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (далее - РАНХиГС) (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.05.2012 г. № 473);
9. Положение о Дальневосточном институте управления – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (утв. Приказом РАНХиГС от 11.04.2014 г. № 02-86);
10. Положение об образовательных программах высшего образования – программах бакалавриата, программах специалитета, программах магистратуры (утв. Приказом РАНХиГС от 28.07.2015 г. № 01-3422).

6.5. Интернет-ресурсы

1. www.elibrary.ru– научная электронная библиотека
2. http://dviu.ranepa.ru/index.php?page=bibi2&rc=bibi– электронная библиотека ДВИУ
3. http://e.lanbook.com - электронно- библиотечная система «Лань»
4. http://www.iprbookshop.ru– электронно- библиотечная система «IPRbooks»
5. http://www.biblio-onlain.ru– электронно-библиотечная система ЭБС «Юрайт»
6. http://www.consultant.ru- СПС КонсультантПлюс
7. http://www.garant.ru- СПС Гарант
8. http://www.kodeks.ru – СПС Кодекс

6.6. Иные источники

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, Научно-издательский центр ТиМФКиС.-М http://www.teoriya.ru/ru/node/6345.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ аудитории наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем
Спортивный зал – учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (комплекты оборудования и спортивный инвентарь)	рабочее место преподавателя, спортивный инвентарь	-

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.