

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:24:00
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол) (Б1.О.03.05)

Направление подготовки	<i>44.03.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Безопасность жизнедеятельности»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1-6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Рябов А.А.,
ст.преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам;

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	-	+	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	54	54	54	54	54	58	328

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом	-	28	-	26	54
1.1.	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	-	4	-	2	6
1.2.	Развитие скоростно-силовых качеств	-	6	-	6	12
1.3.	Развитие ловкости и координации движений	-	6	-	6	12
1.4.	Развитие силовых качеств	-	6	-	6	12
1.5.	Развитие выносливости	-	6	-	6	12
	ИТОГО	-	28	-	26	54
2 семестр						
2	Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом	-	28	-	26	54
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом.	-	6	-	6	12
2.2	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	-	6	-	6	12
2.3	Методика проведения занятий по атлетической	-	6	-	6	12

	гимнастике					
2.4	Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности	-	10	-	8	18
	ИТОГО	-	28	-	26	54
3 семестр						
3	Раздел Техническая подготовка	-	28	-	26	54
3.1	Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча.	-	8	-	8	16
3.2	Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении.	-	8	-	8	16
3.3	Техника приема и передачи мяча.	-	8	-	8	16
3.4	Обманные движения.	-	4	-	2	6
	ИТОГО	-	28	-	26	54
4 семестр						
4	Раздел Тактическая подготовка	-	28	-	26	54
4.1	Тактика нападения и взаимодействия игроков	-	8	-	8	16
4.2	Тактика игры в меньшинстве	-	8	-	8	16
4.3	Тактика игры в большинстве	-	8	-	8	16
4.4.	Розыгрыш «стандартов»	-	4	-	2	6
	ИТОГО	-	28	-	26	54
5 семестр						
5	Раздел Специальная физическая подготовка футболиста	-	28	-	26	54
5.1	Упражнения для развития быстроты	-	8	-	8	16
5.2	Упражнения для развития ловкости	-	8	-	8	16
5.3	Упражнения для развития специальной выносливости	-	8	-	8	16
5.4	Круговая тренировка	-	4	-	2	6
	ИТОГО	-	28	-	26	54
6 семестр						
6	Раздел Индивидуальные действия футболиста	-	28	-	30	58
6.1	Индивидуальные действия в защите	-	6	-	5	11
6.2	Индивидуальные действия в нападении	-	6	-	5	11
6.3	Контроль мяча в сложных ситуациях	-	6	-	5	11
6.4	Игра в пять полевых игроков	-	6	-	5	11
6.5	Взаимодействие игроков на площадке	-	4	-	10	14
	ИТОГО	-	28	-	30	58
	ВСЕГО	-	168	-	160	328

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
1.1	<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</i>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.</p>
1.2	<p><i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых. Выполнение комплексов упражнений.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
1.3	<p><i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8..</i> Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие ловкости</p>
1.4	<p><i>Тема Развитие силовых качеств</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11 .</i> Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя неопредельные отягощения.</p>
1.5.	<p><i>Тема Развитие выносливости</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14. .</i> Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.</p>
<i>2 семестр</i>	
2	<p>Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся на занятиях по футболу.</p>
2.1	<p><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».</i> <i>Силовая тренировка с собственным весом.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр)</p>
2.2	<p><i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц спины выполняемые на тренажерных устройствах.</p>
2.3	<p><i>Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.
2.4	<i>Тема Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.
<i>3 семестр</i>	
3	Раздел Техническая подготовка
3.1	<i>Тема Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Техника ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, с изменением направления и скоростью перемещения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
3.2	<i>Тема Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой лба по летящему навстречу мячу на месте, с разбега, в прыжке толчком одной и двумя ногами.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия.
3.3	<i>Тема Техника приема и передачи мяча.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Способы приема и передачи мяча. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы. Техника остановки опускающегося мяча подошвой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
3.4	<i>Тема Обманные движения.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Разновидности обманных движений. Применение обманных движений в конкретных игровых ситуациях.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и продемонстрировать обманные движения.
<i>4 семестр</i>	
4	Раздел Тактическая подготовка
4.1	<i>Тема Тактика нападения и взаимодействия игроков.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Создание представления как в целом о тактике в избранном виде спорта, так и об изучаемом тактическом действии. Освоение тактических приемов. Разновидности нападения. Особенности игры в нападении. Действия игроков в нападении. Учебная игра с применением отработанных элементов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
4.2	<i>Тема Тактика игры в меньшинстве</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Освоение тактических приемов. Тактика 2-2 в мини-футболе. Тактика 1-2-1 в мини футболе. Плюсы и минусы. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях. Учебная игра с применением отработанных элементов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
4.3	<i>Тема Тактика игры в большинстве</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Тактические действия при выходе 4 в 3 игрока. Тактические действия при выходе 3 в 2 игрока.. Обучение тактическим действиям в условиях близких к игровым (в усложненных условиях). Закрепление тактических навыков в процессе игры, приближенной к соревновательной деятельности. Учебная игра с применением отработанных элементов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.

	<i>Тема Розыгрыши «стандартов»</i>
4.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 55-56.</i> Отработка введения мяча из-за боковой линии вблизи ворот соперника. Отработка розыгрыша угловых. Отработка розыгрыша штрафных ударов вблизи ворот соперника. Учебная игра с применением отработанных элементов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать игры, направленные на совершенствование владения мячом.</p>
	<i>5 семестр</i>
5	Раздел Специальная физическая подготовка футболиста
	<i>Тема Упражнения для развития быстроты</i>
5.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 57-60.</i> Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) • медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях • бег с изменением направления (до 180 градусов) • эстафетный бег • бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. • «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. • бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки • бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами • бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед) • ускорения и рывки с мячом (до 30 м) • обводка препятствий на скорость • рывки к мячу с последующим ударом по воротам • выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития быстроты</p>
	<i>Тема Упражнения для развития ловкости</i>
5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 61-64.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой • то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов • прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами • прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте • кувьрки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля) удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой • ведение мяча головой • парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений для развития ловкости</p>
	<i>Тема Упражнения для развития специальной выносливости</i>
5.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 65-68</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Переменный и повторный бег с ведением мяча. • Двусторонние игры (для старшей группы). • Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. • Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составьте комплекс упражнений для развития выносливости</p>
	<i>Тема Круговая тренировка</i>
5.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 69-70.</i> Круговая тренировка в совершенствовании выносливости</p>

	Круговая тренировка в совершенствовании силы Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации Круговая тренировка в развитии гибкости. <i>Самостоятельная работа:</i> составить комплексы силовых упражнений различной направленности
<i>6 семестр</i>	
6	Раздел Индивидуальные действия футболиста
6.1	<i>Тема Индивидуальные действия в защите</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 71-73.</i> Выбор правильной позиции в защите. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в защите. Выбор метода отбора мяча. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.2	<i>Тема Индивидуальные действия в нападении</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 74-76.</i> Выбор правильной позиции в нападении. Как оценить ситуацию. Принятие верных решений в нападении. Действия игрока без мяча. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.3	<i>Тема Контроль мяча в сложных ситуациях</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 77-79.</i> Совершенствование контроля мяча. Обыгрыш одного и двоих игроков. Ведение мяча с резким изменением направления. <i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать 5 упражнений на совершенствование контроля мяча.
6.4	<i>Тема Игра в 5 полевых игроков</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 80-82.</i> Плюсы и минусы игры в 5 полевых игроков. Тактика игры в 5 полевых игроков. Ошибки при игре в 5 полевых игроков. Учебная игра в 5 полевых игроков. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.
6.5	<i>Тема Взаимодействие игроков на площадке</i> <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 83- 84.</i> Особенности взаимодействия игроков на площадке. Важные моменты взаимодействия игроков в защите и в нападении. <i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать игры на взаимодействие друг с другом.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126641.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под редакцией В. П. Губа. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74304.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Зал ритмики и фитнеса № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи

	гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
Спортивный зал № 319-а г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.
Универсальный спортивный зал №6 г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.