

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:25:49
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)

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 1-6 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: часов: 328
Промежуточная аттестация	зачет

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

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и 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-ценностное отношение 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 отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение 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 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость 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 трудоёмкость дисциплины: в академических часах	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 трудоёмкость, в часах				Трудоёмкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
I семестр						
1	Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом	0	28	0	26	54
1.1	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	4	0	2	6
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств	0	6	0	6	12
1.3	Развитие ловкости и координации движений	0	6	0	6	12
1.4	Развитие силовых качеств	0	6	0	6	12
1.5	Развитие выносливости	0	6	0	6	12
Итого за 1 семестр:		0	28	0	26	54

2 семестр						
2	Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом	0	28	0	26	54
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом	0	6	0	6	12
2.2	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	0	6	0	6	12
2.3	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	0	6	0	6	12
2.4	Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности	0	10	0	8	18
Итого за 2 семестр:		0	28	0	26	54
3 семестр						
3	Раздел Техническая подготовка	0	28	0	26	54
3.1	Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча	0	8	0	8	16
3.2	Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении	0	8	0	8	16
3.3	Техника приема и передачи мяча	0	8	0	8	16
3.4	Обманные движения	0	4	0	2	6
Итого за 3 семестр:		0	28	0	26	54
4 семестр						
4	Раздел Тактическая подготовка	0	28	0	26	54
4.1	Тактика нападения и взаимодействия игроков	0	8	0	8	16
4.2	Тактика игры в меньшинстве	0	8	0	8	16
4.3	Тактика игры в большинстве	0	8	0	8	16
4.4	Розыгрыш «стандартов»	0	4	0	2	6
Итого за 4 семестр:		0	28	0	26	54
5 семестр						
5	Раздел Специальная физическая подготовка футболиста	0	28	0	26	54
5.1	Упражнения для развития быстроты	0	8	0	8	16
5.2	Упражнения для развития ловкости	0	8	0	8	16
5.3	Упражнения для развития специальной выносливости	0	8	0	8	16
5.4	Круговая тренировка	0	4	0	2	6
Итого за 5 семестр:		0	28	0	26	54
6 семестр						
6	Раздел Индивидуальные действия футболиста	0	28	0	30	58
6.1	Индивидуальные действия в защите	0	6	0	5	11
6.2	Индивидуальные действия в нападении	0	6	0	5	11
6.3	Контроль мяча в сложных ситуациях	0	6	0	5	11
6.4	Игра в пять полевых игроков	0	6	0	5	11
6.5	Взаимодействие игроков на площадке	0	4	0	10	14
Итого за 6 семестр:		0	28	0	30	58
Итого:		0	168	0	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)

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
	<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. 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.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подобрать и записать 12-15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.</i>
	<i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов упражнений.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</i>
	<i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i>
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8. Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие ловкости.</i>
	<i>Тема Развитие силовых качеств</i>
1.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя непредельные отягощения.</i>
	<i>Тема Развитие выносливости</i>
1.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14. Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).</i>
	<i>Самостоятельная работа: В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.</i>
<i>2 семестр</i>	
2	Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом
	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом</i>
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр.).</i>
	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i>
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20. Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</i>
	<i>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подобрать упражнения для укрепления мышц спины, выполняемые на тренажерных устройствах.</i>

	<i>Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</i>
2.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23. Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.</i>
	<i>Тема Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности</i>
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28. Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.</i>
	<i>3 семестр</i>
3	Раздел Техническая подготовка
	<i>Тема Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча</i>
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. Техника ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, с изменением направления и скоростью перемещения.</i>
	<i>Самостоятельная работа: 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.</i>
	<i>Тема Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении</i>
3.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия.</i>
	<i>Тема Техника приема и передачи мяча</i>
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40. Способы приема и передачи мяча. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороны стопы. Техника остановки опускающегося мяча подошвой.</i>
	<i>Самостоятельная работа: 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.</i>
	<i>Тема Обманные движения</i>
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Разновидности обманных движений. Применение обманных движений в конкретных игровых ситуациях.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить и продемонстрировать обманные движения.</i>
	<i>4 семестр</i>
4	Раздел Тактическая подготовка
	<i>Тема Тактика нападения и взаимодействия игроков</i>
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</i>
	<i>Тема Тактика игры в меньшинстве</i>
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</i>
	<i>Тема Тактика игры в большинстве</i>
4.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54. 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>
	<i>Самостоятельная работа: Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.</i>

	<i>Тема Розыгрыши «стандартов»</i>
4.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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 (практические занятия) 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> Составить комплекс упражнений для развития быстроты.</p>
	<i>Тема Упражнения для развития ловкости</i>
5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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 • кувырки 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> Составить комплекс упражнений для развития ловкости.</p>
	<i>Тема Упражнения для развития специальной выносливости</i>
5.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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> Составить комплекс упражнений для развития выносливости.</p>
	<i>Тема Круговая тренировка</i>
5.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 69-70.</i></p> <p>Круговая тренировка в совершенствовании выносливости Круговая тренировка в совершенствовании силы Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации Круговая тренировка в развитии гибкости.</p>

	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплексы силовых упражнений различной направленности
	<i>6 семестр</i>
6	Раздел Индивидуальные действия футболиста
	<i>Тема Индивидуальные действия в защите</i>
6.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
	<i>Тема Индивидуальные действия в нападении</i>
6.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
	<i>Тема Контроль мяча в сложных ситуациях</i>
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
	<i>Тема Игра в 5 полевых игроков</i>
6.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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.
	<i>Тема Взаимодействие игроков на площадке</i>
6.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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 прессы 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.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный 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. Кабелевского, д. 27/1.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.