Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общефизическая подготовка. Спортивные игры и фитнес.

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Административно-управленческая и офисная деятельность

Санкт-Петербург
2026

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД.1 (УК-3) Понимает особенности социального взаимодействия и эффективность командной работы ИД.2 (УК-3) Координирует и направляет деятельность участников команды на достижение поставленной цели с учетом выбранной стратегии	**Знает:** **РО-1ИД-1(УК-3)** знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте; **РО-2ИД-1(УК-3)** Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы
	Умеет: **РО-3ИД-1(УК-3)** использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп; **РО-4ИД-2(УК-3)** определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;
	Владеет: **РО-5ИД-1(УК-3)** анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого; **РО-6ИД-2(УК-3)** навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей.
ИД.1 (УК-7) Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 (УК-7) Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 (УК-7) Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**Знает:** **РО-1ИД-1(УК-7)** теоретические и методико-практические основы физической культуры; **РО-2ИД-2(УК-7)** знает, соблюдает и пропагандирует практические основы формирования здорового образа жизни;
	Умеет: **РО-3ИД-1(УК-7)** использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; **РО-4ИД-3(УК-7)** демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни.
	Владеет: **РО-5ИД-1(УК-7)** средствами и

	методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; **РО-6ИД-3(УК-7)** ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, основами формирования здорового образа жизни.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 14 зачетных единиц.

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организационное занятие. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Эстафеты с элементами спортивных игр.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Основы техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Обучение техники владения мячом индивидуально и с партнером. Взаимодействия в двойках и тройках. Выбор места и способа для выполнения технического действия. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию.

Настольный теннис. Способы держания ракетки. Основная исходная стойка, передвижения. Групповое изучение имитационных ударов без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Подачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и попрямой, различной длины и силы. Подачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные подачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Аэробный и анаэробный процессы. Виды аэробной и анаэробной нагрузки. Низкоударные движения и высокоударные движения. Использование темпа музыки в аэробике. Развитие выносливости с помощью аэробики. Структура занятия в классической аэробике (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка). Интервальная и круговая тренировка. Интенсивность нагрузки и тренировочные эффекты в аэробике.

Основные базовые шаги. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Разучивание базовых шагов: подъем колена (Kneelift, Kneeup), мах (Kick), Lowkick, прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumpingjack, Hampelmann), выпад (Lunge), шаг (March), Marching, Walking, бег (Jog), Joging, скип (Skip, Flick, Kick).

2 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры.

Бадминтон. Обучение основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Разучивание вспомогательных шагов: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

3 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Дневник самоконтроля.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Совершенствование техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Комбинации перемещений. Совершенствование ранее изученных приемов и обучение технике более сложных приемов владения мячом и передач партнерам. Техника подачи мяча. Простейшие тактические варианты взаимодействий игроков в нападении и защите. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию.

Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Подачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и попрямой, различной длины и силы. Подачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные подачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Силовая аэробика. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные и изолированные упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища), упражнения для мышц спины

(разгибателей) верней и нижней части, упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра (наружной, внутренней, передней, задней поверхности), упражнения для мышц ягодиц, упражнения для мышц груди, упражнения для мышц голени, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Калланетика. Комплекс упражнений для силовых анаэробных нагрузок.

4 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию. Расширение объёма двигательных навыков.

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях. Умение взаимодействовать в коллективе. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подачи, передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Проведение стандартной тренировки: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча. Учебные игры с использованием изученных технических приемов

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Фитбол-аэробика. Особенности занятий по фитбол-аэробике. Выбор фитбола. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

5 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения.

Формы закаливания. Дневник самоконтроля.

Основы техники и тактики игры в волейбол или баскетбол.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играхи фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Закрепление техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование ранее изученных приемов и обучение технике более сложных приемов владения мячом и передач партнерам. Чередование способов владения и передач мяча. Совершенствование подачи мяча. Обучение нападающему удару. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры.

Настольный теннис. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подачи,

передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Степ-аэробика. Правила степ-тренировки. Базовые шаги степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам со сменой ритма и направления движений.

6 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Фитнес.

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Техника ведения мяча с переводом за спиной, перед собой. Броски мяча с дальней дистанции. Встречные передачи со сменой мест в движении. Броски в прыжке с различных точек. Закрепление техники перемещений. Комбинация 2х1. Ведение мяча по восьмерке. Зонная защита. Встречные передачи в движении по кругу. Взаимодействие передай мяч и пройди сзади. Борьба за отскочивший от щита мяч. Техника игры в нападении. Бросок мяча с выходом на добивание. Быстрый прорыв и его разновидности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Фитнес. Стретчинг. Основы методики развития гибкости. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF proprioreceptive neuromuscular facilition). Разучивание и совершенствование упражнений из разных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Упражнения на растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Использование стретчинга как средства достижения релаксации.

Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов

Прикладные психофизические и личностные качества будущих специалистов. Взаимосвязь спортивных игр и фитнеса и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств.

7 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию. Общеразвивающие физические упражнения. Влияние спортивных игр и фитнеса на ППФП будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми и фитнесом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Бадминтон.

Волейбол. Совершенствование техники перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений. Совершенствование техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование техники верхней и нижней прямой и боковой подач. Чередование подач на силу и в цель. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Тактические варианты взаимодействий игроков в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебные игры по олимпийской системе.

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка. Игры на счет с применением различных заданий. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Учебные игры с практическими заданиями.

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Вопросы для самоконтроля

1. Тема «Спортивные игры как компонент общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 7 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и составляющие компоненты физического развития человека.
8. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
11. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа объединяющая все остальные его компоненты.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
13. Социальные функции физической культуры в Вузе.
14. Спортивные игры как средство физического воспитания.
15. Понятия «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх, их взаимосвязь. Терминология, принятая в спортивных играх.
16. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
17. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки на различных этапах обучения учебно-тренировочного процесса.

18. Спортивные игры по месту жительства.
19. Спортивные игры в местах массового отдыха.
20. Воспитательное значение соревнований, виды соревнований.
21. Системы розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная (достоинства и недостатки).
22. Подготовка и проведение соревнований (этапы).
23. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
24. Физическая подготовка в спортивных играх.
25. Техническая подготовка в спортивных играх.
26. Тактическая подготовка в спортивных играх.
27. Психологическая подготовка в спортивных играх.
28. Особенности судейской работы в спортивных играх.
29. Роль спортивных игр в ФВ различных категорий населения.
30. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
31. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
32. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
33. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.
34. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
35. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
36. Физическая подготовка в спорте.
37. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по подготовке обучающихся к занятиям семинарского типа / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составители: Л. М. Дулич, Е. П. Корчевская. – СПб: АНО ВО СЮА, 2021. – 20 с. – Текст : непосредственный.
2. Методические указания по подготовке обучающихся к занятиям семинарского типа : методические указания / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составители : Л. М. Дулич, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО "СЮА", 2021. - 20 с. - Текст : электронный // Библиотека СПбЮА им. А. Ф. Кони, электронный каталог [сайт]. – Режим доступа: для авториз. пользователей. — http://irbis.jurac.ru/elib/0098/ (дата обращения: 07.10.2026).
3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составители: Д. В. Ушатов, Е. П. Корчевская. – СПб: АНО ВО СЮА, 2021. – 40 с. – Текст : непосредственный.
4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся : методические указания / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составители: Д. В. Ушатов, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО "СЮА", 2021. - 40 с. - Текст : электронный // Библиотека СПбЮА им. А. Ф. Кони, электронный каталог [сайт]. – Режим доступа: для авториз. пользователей — http://irbis.jurac.ru/elib/0099/ (дата обращения: 07.10.2026).
5. Методические указания по выполнению курсовой работы / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составитель : С. В. Павлова, А. Е. Зелтабол. – СПб: АНО ВО СЮА, 2021. – 36 с. – Текст : непосредственный.
6. Методические указания по выполнению курсовой работы : методические указания / Санкт-Петербургская юридическая академия ; составитель : С. В. Павлова, А. Е. Зелтабол. - Санкт-Петербург : АНО ВО "СЮА", 2021. - 36 с. - Текст : электронный // Библиотека СПбЮА им. А. Ф. Кони, электронный каталог [сайт]. – Режим доступа: для авториз. пользователей. — http://irbis.jurac.ru/elib/0100/ (дата обращения: 07.10.2026).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604 (дата обращения: 07.10.2026).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567455 (дата обращения: 07.10.2026).

3. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74277.html (дата обращения: 07.10.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879 (дата обращения: 07.10.2026).

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19051-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/569076 (дата обращения: 07.10.2026).

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 (дата обращения: 07.10.2026).

4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046 (дата обращения: 07.10.2026).

5. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20601-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566877 (дата обращения: 07.10.2026).

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/563330 (дата обращения: 07.10.2026).

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» : Образовательная платформа Юрайт ЭБС : [сайт]. – Москва. - URL: https://www.urait.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

2. ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» : Цифровой образовательный ресурс и База данных «Цифровая библиотека IPRsmart» ЭБС : [сайт]. – Москва. - URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

3. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – Москва. - URL: http://elibrary.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

4. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: http://student.jurac.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

5. КонсультантПлюс : Справочная правовая система : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

6. Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

7. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: https://rsl.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

8. Российская национальная библиотека : [сайт]. – URL: http://nlr.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

9. Президентская библиотека : [сайт]. – URL: https://prlib.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

10. Библиотека диссертаций. Электронная библиотека РГБ : [сайт]. – Москва. – URL: https://diss.rsl.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

11. Российская газета : [сайт]. – Москва. - URL: http://rg.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

12. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://minobrnauki.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

13. Высшая аттестационная комиссия (ВАК) при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации : Объявления о защитах ВАК : [сайт]. – Москва. – URL: https://vak.gisnauka.ru/adverts-list/advert (дата обращения: 01.10.2025). – Текст: электронный.

14. Наука и образование против террора : [сайт]. – URL: https://scienceport.ncpti.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

15. Национальный центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет : [сайт]. – URL: https://ncpti.su/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

16. Министерство внутренних дел Российской Федерации : официальный сайт. – URL: https://мвд.рф/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

17. Совет Безопасности Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://scrf.gov.ru (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

18. Официальная Россия: сервер органов государственной власти Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

19. Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: http://government.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

20. Экспертный совет при Правительстве РФ : [сайт]. – URL: http://government.ru/department/270/about/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

21. Президент России : официальный сайт. – Москва. – URL: http://kremlin.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

22. Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://council.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

23. Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://duma.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

24. Сайт Конституции Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://constitution.garant.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

25. Федеральная налоговая служба : официальный сайт. – URL: https://www.nalog.gov.ru/rn77/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

26. Федеральная таможенная служба : [сайт]. – URL: https://customs.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
27. Министерство Финансов РФ : [сайт]. – URL: www.minfin.ru (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
28. Министерство экономического развития Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://www.economy.gov.ru/?ysclid=mvav84eckc64597681 (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
29. Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://digital.gov.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
30. Портал поддержки малого и среднего предпринимательства мойбизнес.рф : национальные проекты России : [сайт]. – URL: https://мойбизнес.рф/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
31. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» : [сайт]. – URL: http://sudrf.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
32. Верховный Суд Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://www.vsrf.ru/?ysclid=l7927cbe42965952842 (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
33. Конституционный Суд Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://ksrf.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
34. Совет судей Российской Федерации : [сайт]. – URL: http://ssrf.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.
35. Федеральные арбитражные суды Российской Федерации : сайт Федеральных арбитражных судов. – URL: http://arbitr.ru/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст: электронный.

7. Лицензионное программное обеспечение

Лицензионное ПО:
Microsoft Windows 7 Professional
Microsoft Office Standard 2010
ПОНордМастер@5 (лингафонныйкабинет)
ESETAntivirus
СПСКонсультантПлюс
SmartNotebook (ПО для работы с интерактивной доской)

Свободное ПО:
OS Linux Ubuntu
LibreOffice
Adobe Acrobat Reader
MozillaFirefox
Moodle

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);

- специальные помещения для проведения занятий по дисциплине (в т.ч. лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени сложности);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингафонным оборудованием);
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.