

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 15.09.2023
Уникальный программный код:
f31e6db16690784ab6b50e564da26971fd24641c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»

Орловский ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор института развития сельских территорий и дополнительного образования



Савкин В.И.

« 16 » июня 2023 г.

Теория и методика физической культуры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование программы: дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации»

Составители:

Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

Рабочая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован в Минюсте России 25.01.2021 № 62203, а также предусматривает требования будущей профессиональной деятельности.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: изучение теории и методики физической культуры знаний.

Задачи: изучение современной теории и методики физической культуры и спорта; содействие развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности; формирование интереса к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

К освоению дисциплины допускаются лица, имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: Основы биомеханики и физиологии спорта; Технологии и методики обучения базовым видам спорта; Основы и способы оказания первой помощи; Итоговая аттестация.

3. Формируемые компетенции

ПК-1 – способен осуществлять проведение занятий физической культурой и спортом (трудовая функция А/03.6)

ПК-2 – способен осуществлять формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (трудовая функция А/06.6)

ПК-3 – способен осуществлять обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (трудовая функция А/07.6)

ПК-4 – способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки (трудовая функция А/09.6)

4. Структура и содержание дисциплины

№	Наименование тем дисциплины (модуля)	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	38	6	6	26	-
2	Методика воспитания физических способностей	42	6	8	28	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого	80	12	14	54	+

Примечание: Л – лекции

ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа

ПА – промежуточная аттестация

Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта

Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру: физические упражнения, как формы специально организованной двигательной активности человека; комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей человека;

положительные изменения в физическом состоянии человека, как результаты физкультурной деятельности.

Тема 2. Методика воспитания физических способностей

Физические упражнения как основные специфические средства формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Техника физических упражнений, её основа, определяющее звено и детали. Фазы двигательных действий. Структура движения как относительно стабильная взаимосвязь всех его составляющих. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам.

5. Фонд оценочных средств

1. Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру
2. Физические упражнения, как формы специально организованной двигательной активности человека
3. Комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей человека
4. Положительные изменения в физическом состоянии человека, как результаты физкультурной деятельности
5. Физические упражнения как основные специфические средства формирования физической культуры личности
6. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений
7. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений
8. Техника физических упражнений, её основа, определяющее звено и детали
9. Фазы двигательных действий
10. Структура движения как относительно стабильная взаимосвязь всех его составляющих
11. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений
12. Общие правила техничного выполнения движений
13. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам
14. Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами всестороннего воспитания
15. Принципы системы физического воспитания
16. Основные понятия теории и практики физического воспитания
17. Структура системы физического воспитания, содержание
18. Общая характеристика средств физического воспитания
19. Учение И.М. Сеченова, И.П. Павлова о произвольном движении
20. Классификация физических упражнений
21. Условия, определяющие воздействие упражнений;
22. Определение понятия “метод”, ”методический прием”, “методика”
23. Этап ознакомления с двигательным действием
24. Методы строго регламентированного упражнения
25. Методы переменного упражнения

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/412791>.

2. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279371> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.

Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура и спорт». Периодичность: 1 раз в квартал. ISSN 0235-7259

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)

4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (бессрочно)

7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)

8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)

9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)

10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)

11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)

13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нуретметод <http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Наименование	Оснащенность специальных помещений и	Перечень
--------------	--------------------------------------	----------

специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы	лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.).	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год
Учебно – спортивная база: закрытое спортивное сооружение учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный зал (23x11м ²) с набором спортивного инвентаря	-
Учебная аудитория № 1-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»

Орловский ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор института развития сельских
территорий и дополнительного
образования



Савкин В.И.

«16» июня 2023г.

Основы биомеханики и физиологии спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование программы: дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации»

Составители:

Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

Рабочая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован в Минюсте России 25.01.2021 № 62203, а также предусматривает требования будущей профессиональной деятельности.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой

Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: изучение основ биомеханики и физиологии спорта в условия реализации программ образования.

Задачи: изучение основ кинематики и динамики движений человека, биомеханических характеристик двигательного аппарата человека, биомеханики физических качеств человека, половозрастных особенностей моторики человека, биомеханических основ физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

К освоению дисциплины допускаются лица, имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: Технологии и методики обучения базовым видам спорта; Основы и способы оказания первой помощи; Итоговая аттестация.

3. Формируемые компетенции

ПК-1 – способен осуществлять проведение занятий физической культурой и спортом (трудовая функция А/03.6)

ПК-2 – способен осуществлять формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (трудовая функция А/06.6)

ПК-3 – способен осуществлять обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (трудовая функция А/07.6)

ПК-4 – способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки (трудовая функция А/09.6)

4. Структура и содержание дисциплины

№	Наименование тем дисциплины (модуля)	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Кинематика и динамика движений человека	38	6	6	26	-
2	Биомеханика двигательных качеств	42	6	8	28	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого	80	12	14	54	+

Примечание: Л – лекции

ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа

ПА – промежуточная аттестация

Содержание дисциплины

Тема 1. Кинематика и динамика движений человека.

Кинематические характеристики поступательного движения человека. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики поступательного движения человека. Координаты. Траектория. Путь. Перемещение. Момент времени. Длительность движения. Темп движений. Ритм движений. Мгновенная и средняя скорости. Мгновенное и среднее ускорение.

Тема 2. Биомеханика двигательных качеств.

Локомоторные движения. Характеристика локомоторных качеств Понятие локомоторного движения. Основные двигательные качества. Механика мышечного сокращения. Теория скользящих нитей. Сила и силовые качества. Методика развития силы мышц и ее измерение. Понятие силы и силовых качеств человека. Мышечная сила. Внутримышечная координация. Межмышечная координация. Регуляция мышечной силы в организме человека. Мощность мышцы. Измерение мышечной силы.

Методика развития силы. Миометрический метод. Изометрический метод. Быстрота. Методика развития быстроты и ее измерение Понятие быстроты. Скорость мышечного сокращения. Мощность мобилизации химической энергии. Скоростные упражнения. Физические упражнения на развитие быстроты. Ловкость. Методика развития ловкости и ее измерение Понятие ловкости. Координация и точность движений. Физические упражнения на развитие ловкости. Выносливость. Методика развития выносливости и ее измерение Понятие выносливости. Утомление. Общая и специальная выносливость. Физические упражнения на развитие выносливости. Гибкость. Методика развития гибкости и ее измерение Понятие гибкости. Предельная амплитуда движений. Физические упражнения на развитие гибкости.

5. Фонд оценочных средств

1. Кинематические характеристики поступательного движения человека
2. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики поступательного движения человека
3. Координаты. Траектория. Путь движения
4. Момент времени. Длительность движения
5. Темп движений. Ритм движений
6. Мгновенная и средняя скорости.
7. Мгновенное и среднее ускорение
8. Локомоторные движения
9. Характеристика локомоторных качеств
10. Механика мышечного сокращения.
11. Теория скользящих нитей
12. Сила и силовые качества
13. Методика развития силы мышц и ее измерение
14. Внутримышечная координация. Межмышечная координация
15. Регуляция мышечной силы в организме человека. Мощность мышцы
16. Измерение мышечной силы
17. Миометрический метод. Изометрический метод
18. Быстрота. Методика развития быстроты и ее измерение
19. Скорость мышечного сокращения. Мощность мобилизации химической энергии
20. Физические упражнения на развитие быстроты.
21. Ловкость. Методика развития ловкости и ее измерение
22. Координация и точность движений. Физические упражнения на развитие ловкости
23. Выносливость. Методика развития выносливости и ее измерение
24. Утомление. Общая и специальная выносливость
25. Гибкость. Методика развития гибкости и ее измерение.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы

1. Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 178 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139610> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Жидких, Т. М. Практикум по биомеханике / Т. М. Жидких, Д. В. Горбачев, В. С. Минеев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-507-46824-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/321194> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика [Текст]: учеб. для средних и высших учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2022. — 241 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12940-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура и спорт». Периодичность: 1 раз в квартал. ISSN 0235-7259

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)

4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (бессрочно)

7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)

8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)

9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)

10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)

11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)

13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурерmethod<http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Наименование	Оснащенность специальных помещений и	Перечень
--------------	--------------------------------------	----------

специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы	лицензионного программного обеспечения
1	2	3
<p>Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2</p>	<p>Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.).</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год</p>
<p>Учебно – спортивная база: закрытое спортивное сооружение учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Спортивный зал (23x11м²) с набором спортивного инвентаря</p>	-
<p>Учебная аудитория № 1-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы</p> <p>302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2</p>	<p>Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.</p>	<p>ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год</p>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Комарова, Н. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / Н. А. Комарова, И. В. Шиндина. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2017. — 113 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163488> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834

Составители:

Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

Рабочая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован в Минюсте России 25.01.2021 № 62203, а также предусматривает требования будущей профессиональной деятельности.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой

Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ.

Задачи: освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта; изучение методик обучения в базовых видах спорта; изучение судейства в базовых видах спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

К освоению дисциплины допускаются лица, имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: Основы и способы оказания первой помощи; Итоговая аттестация.

3. Формируемые компетенции

ПК-1 – способен осуществлять проведение занятий физической культурой и спортом (трудовая функция А/03.6)

ПК-2 – способен осуществлять формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (трудовая функция А/06.6)

ПК-3 – способен осуществлять обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (трудовая функция А/07.6)

ПК-4 – способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки (трудовая функция А/09.6)

4. Структура и содержание дисциплины

№	Наименование тем дисциплины (модуля)	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Общая характеристика ВС. Правила соревнований по ВС	38	6	6	26	-
2	Методика обучения двигательным действиям в ВС	42	6	8	28	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого	80	12	14	54	+

Примечание: Л – лекции

ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа

ПА – промежуточная аттестация

Содержание дисциплины

Тема 1. Общая характеристика ВС. Правила соревнований по ВС.

Общая характеристика ВС. Особенности двигательных действий в ВС. Классификация ВС. Правила соревнований по ВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи

проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Правила соревнований. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований. Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Порядок проведения соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Порядок и сроки подачи протестов. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж. Фотофиниш. Бригада информации. Комендант соревнований. Контрольная комиссия.

Тема 2. Методика обучения двигательным действиям в ВС.

Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ВС. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ВС. Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Особенности становления индивидуальных деталей техники ВС. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Понятие технического мастерства и способы его оценки. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям. Пути совершенствования технического мастерства. Развитие физических качеств. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте. Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и заминки. Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема переноса двигательных навыков. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

5. Фонд оценочных средств

1. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ВС.
2. Использование имитационных движений
3. Использование специальных тренажеров.
4. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ВС.
5. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ВС.

6. Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники.
7. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык.
8. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны.
9. Особенности становления индивидуальных деталей техники ВС.
10. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе.
11. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
12. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
13. Понятие технического мастерства и способы его оценки.
14. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям
15. Пути совершенствования технического мастерства.
16. Развитие физических качеств. Новые приемы и подходы.
17. Спортивная тренировка как педагогический процесс: задачи, функции и структура
18. Спортивная тренировка и спортивная подготовка
19. Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки
20. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС
21. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
22. Сущность разминки и заминки
23. Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка
24. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки
25. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

2. Развитие пространственной точности движений как основа обучения подвижным спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.В. Колотильщикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 135 с. — 978-5-7264-1467-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63773.html>.

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 70 с. — 978-5-906839-03-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55554.html>.

Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура и спорт». Периодичность: 1 раз в квартал. ISSN 0235-7259

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)
4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (бессрочно)
7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)
8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)
9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)
10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)
11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)
13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурpermethd<http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.).	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

Учебно – спортивная база: закрытое спортивное сооружение учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный зал (23x11м ²) с набором спортивного инвентаря	-
Учебная аудитория № 1-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)


Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»

Орловский ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор института развития сельских
территорий и дополнительного
образования


Савкин В.И.

2023г.

Основы и способы оказания первой помощи

рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование программы: дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации»

Составители:
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

Рабочая программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован в Минюсте России 25.01.2021 № 62203, а также предусматривает требования будущей профессиональной деятельности.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование представлений об организации первой помощи в Российской Федерации, о правовых аспектах оказания первой помощи, о содержании и объеме оказания первой помощи, освоение алгоритмов и выработка навыков, обеспечивающих сохранение жизнеспособности пострадавшим до получения медицинской помощи.

Задачи: ознакомление обучающихся с теоретическими и правовыми основами оказания первой помощи при несчастных случаях и неотложных состояниях; освоение обучающимися алгоритма действий при оказании первой помощи пострадавшему в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка практических навыков оказания первой помощи и транспортировки с учетом состояния пострадавшего.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

К освоению дисциплины допускаются лица, имеющие высшее образование и (или) среднее профессиональное образование; лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: Итоговая аттестация.

3. Формируемые компетенции

ПК-1 – способен осуществлять проведение занятий физической культурой и спортом (трудовая функция А/03.6)

ПК-2 – способен осуществлять формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (трудовая функция А/06.6)

ПК-3 – способен осуществлять обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (трудовая функция А/07.6)

ПК-4 – способен осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки (трудовая функция А/09.6)

4. Структура и содержание дисциплины

№	Наименование тем дисциплины (модуля)	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	ПА
1	Первая помощь: правила и особенности	38	6	6	26	-
2	Правила оказания первой помощи на занятиях ФКиС	42	6	8	28	-
ПА	Промежуточная аттестация	+	-	-	-	+
	Итого	80	12	14	54	+

Примечание: Л – лекции

ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа

ПА – промежуточная аттестация

Содержание дисциплины

Тема 1. Первая помощь: правила и особенности.

Понятие о реанимации и терминальных состояниях. Объем и последовательность реанимационных мероприятий. Компрессии грудной клетки (непрямой массаж сердца). Искусственная вентиляция лёгких (ИВ Л). Методика выполнения комплекса сердечно-легочной реанимации (СЛР). Признаки эффективности СЛР. Ошибки при проведении СЛР и их последствия. Приемы оказания первой помощи при инородных телах в дыхательных путях. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечениях. Методы остановки кровотечений (временные и постоянные). Правила наложения повязок. Травмы конечностей. Травмы позвоночника. Травмы головы. Травмы грудной клетки. Травмы живота и таза. Правила транспортировки пострадавших. Утопление истинное (синее). Экстренная помощь при истинном утоплении. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления. Вероятные причины поражения электрическим током. Клиническая картина электротравмы. Первая помощь при поражении электрическим током. Пути попадания токсических веществ в организм. Общие признаки отравлений. Первая помощь при отравлениях. Предупреждение случаев отравлений. Первая помощь при термических и химических ожогах, ожоговом шоке. Первая помощь при отморожении, переохлаждении. Первая помощь при перегревании.

Тема 2. Правила оказания первой помощи на занятиях ФКиС.

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, нарушение инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, соревнований. Несоответствие уровня физического развития и двигательной подготовленности. Нарушение правил врачебного контроля, отсутствие у педагога физической культуры умений и навыков в применении страховки при обучении детей двигательным действиям. Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму. Принципы оказания первой доврачебной помощи при травмах, возникших на занятиях ФКиС. Обращение с пострадавшим. Правила внутреннего распорядка, охрана труда. Журнал регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом с учащимися и воспитанниками. Журнал регистрации результатов испытаний спортивного оборудования, инвентаря и вентиляционных устройств; Журнал регистрации несчастных случаев.

5. Фонд оценочных средств

1. Понятие о реанимации и терминальных состояниях
2. Объем и последовательность реанимационных мероприятий
3. Компрессии грудной клетки (непрямой массаж сердца)
4. Искусственная вентиляция лёгких (ИВ Л)
5. Методика выполнения комплекса сердечно-легочной реанимации (СЛР)
6. Признаки эффективности СЛР. Ошибки при проведении СЛР и их последствия.
7. Приемы оказания первой помощи при инородных телах в дыхательных путях
8. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.
9. Методы остановки кровотечений (временные и постоянные).
10. Правила наложения повязок
11. Правила транспортировки пострадавших
12. Утопление истинное (синее). Экстренная помощь при истинном утоплении
13. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи
14. Вероятные причины поражения электрическим током
15. Первая помощь при поражении электрическим током
16. Пути попадания токсических веществ в организм. Общие признаки отравлений.
17. Первая помощь при отравлениях. Предупреждение случаев отравлений
18. Первая помощь при термических и химических ожогах, ожоговом шоке
19. Первая помощь при отморожении, переохлаждении
20. Первая помощь при перегревании
21. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований

22. Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму
23. Обращение с пострадавшим, получившим травму на занятии
24. Несоответствие уровня физического развития и двигательной подготовленности

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный //
2. Кадыков, В. А. Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 241 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12940-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Кадыков, В. А. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстренных состояниях: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 241 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14747-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура и спорт». Периодичность: 1 раз в квартал. ISSN 0235-7259

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)
4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (бессрочно)
7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)
8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)
9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)

10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)

11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)

13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурерmethod <http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.).	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год
Учебно – спортивная база: закрытое спортивное сооружение учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный зал (23x11м ²) с набором спортивного инвентаря	-
Учебная аудитория № 1-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834