

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вениаминовна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение инклюзивного высшего образования

«Российский государственный  
университет социальных технологий»  
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

### Б1.В.ДЭ.06.01 Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)

образовательная программа направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
шифр, наименование

#### Профиль подготовки

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-3 семестр 1-6

\

Москва 2025

## **Содержание**

- 1. АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

## **Аннотация**

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся \_1-3\_ курса очной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы модуля «Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)»

«Базовые виды спорта (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, мини-футбол)»

**Цель:** формирование у обучающихся:

- физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

**Уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать

творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

### **Тема 1.Легкая атлетика**

1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
  3. 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: 11.12.2025).

#### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Программное обеспечение**

Не используется.

#### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 2.Волейбол**

1. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.
2. Стойки, перемещения.
3. Передача мяча. Упражнения по технике.
4. Сочетание способов перемещения.
5. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.
6. Прием мяча и подача.
7. Подача мяча: нижняя и верхняя.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). - Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

## **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

## **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### **Тема 3.Атлетическая гимнастика**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).

3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикилибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 4.Баскетбол**

1. Техника безопасности игры в баскетбол.
2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
3. Ведение мяча, ловля и передача мяча.
4. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места.
5. Штрафной бросок.
6. Совершенствование техники бросков и ловля мяча.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Игровые упражнения.
9. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).

3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

12. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
13. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
14. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
15. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
16. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
17. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
18. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
19. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
20. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
21. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
22. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### **Тема 5.Мини-футбол**

1. Техника безопасности при игре в мини-футбол.
2. Исходные положения (стойки), перемещения.

3. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом.
4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.
5. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча.
6. Техника игры в защите и нападении.
7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми студентами группы или с отдельными студентами. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все студенты или значительная часть студентов группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения студентами понятий и терминов по важнейшим темам, умение студентов применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму студенты заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов студентов на вопросы билета, обсуждения сообщений студентов, форму выбирает преподаватель.

Практические занятия - основная форма контактной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубленное изучение учебной дисциплины, понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента, формирование самостоятельного формирования мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

В ходе практических занятий происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития силы и гибкости, мышц спины и пресса, упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнений с набивными мячами, статистических упражнений, упражнений для развития силы и скорости ног.

В ходе практических занятий обучающихся с ОВЗ (ПОДА) происходит формирование навыков выполнения упражнений для развития координационных способностей, для формирования правильной осанки, упражнений для развития мышц рук, развития силовых способностей, упражнений на развитие общей выносливости, упражнений на развитие и укрепление мышц спины, упражнений на развитие гибкости, упражнений на развитие равновесия, упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника, упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса, упражнений скоростно-силовых качеств.

Алгоритм подготовки к практическим занятиям:

- ознакомиться с основами техники безопасности на занятиях ФК и АФК;
- ознакомиться с рекомендуемой основной и дополнительной литературой;
- после изучения теории, перейти к закреплению полученных знаний посредством выполнения практических упражнений.

Основные этапы работы на занятии: Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Бег-ходьба-бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение технике выполнения высокого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей: - повторное пробегание коротких отрезков с ускорением. Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона). Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон). Комплекс упражнений для восстановления дыхания.

## Тема 1.Легкая атлетика

### 1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Коневской. — 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://tusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)

9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 2.Волейбол**

1. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.
2. Стойки, перемещения.
3. Передача мяча. Упражнения по технике.
4. Сочетание способов перемещения.
5. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.
6. Прием мяча и подача.
7. Подача мяча: нижняя и верхняя.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Программное обеспечение**

Не используется.

## **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

## **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Программное обеспечение**

Не используется.

## **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 3.Атлетическая гимнастика**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

## **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-

- 7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
  3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 4.Баскетбол**

1. Техника безопасности игры в баскетбол.
2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
3. Ведение мяча, ловля и передача мяча.
4. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места.
5. Штрафной бросок.
6. Совершенствование техники бросков и ловля мяча.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Игровые упражнения.
9. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### **Тема 5.Мини-футбол**

1. Техника безопасности при игре в мини-футбол.
2. Исходные положения (стойки), перемещения.
3. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом.

4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.
5. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча.
6. Техника игры в защите и нападении.
7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Клиmov. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.gavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

При освоении материала дисциплины необходимо:

спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

конкретизировать для себя план изучения материала;

ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочтайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления

тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

## **Тема 1.Легкая атлетика**

1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).

2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### **Тема 2. Волейбол**

1. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.
2. Стойки, перемещения.

3. Передача мяча. Упражнения по технике.
4. Сочетание способов перемещения.
5. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.
6. Прием мяча и подача.
7. Подача мяча: нижняя и верхняя.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>

6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

## **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Программное обеспечение**

Не используется.

## **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>

3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

### **Тема 3.Атлетическая гимнастика**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021.

— 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Программное обеспечение**

Не используется.

## **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 4.Баскетбол**

1. Техника безопасности игры в баскетбол.
2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
3. Ведение мяча, ловля и передача мяча.
4. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места.
5. Штрафной бросок.
6. Совершенствование техники бросков и ловля мяча.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Игровые упражнения.
9. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

## **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **Тема 5.Мини-футбол**

1. Техника безопасности при игре в мини-футбол.
2. Исходные положения (стойки), перемещения.
3. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом.
4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.
5. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча.

6. Техника игры в защите и нападении.
7. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

### **Основная литература**

1. 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: 11.12.2025).
2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925> (дата обращения: 01.09.2025).
3. 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: 11.12.2025).

### **Дополнительная литература**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: по подписке.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565923> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Начальное обучение мини-футболу в вузе : учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Бикибаев, А. Д. Толстик. — Томск : ТГПУ, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254108> (дата обращения: 11.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Программное обеспечение**

Не используется.

### **Электронные ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>

8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: [https://portal.mggeu.ru/biblio\\_cat](https://portal.mggeu.ru/biblio_cat)
9. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
10. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
11. <http://www.fizkult-ura.ru/> - «Физическая культура Будущего»

## **ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**