

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.5.6 Настольный теннис»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства  
(код и наименование специальности)

Автомобильная техника в транспортных технологиях  
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Инженер

Форма обучения

Очная

Год набора 2020

Кафедра физического воспитания

подпись кафедры

протокол № 1 от "10" сентября 2020 г.

10. Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

квалимоченный кафедры

  
подпись

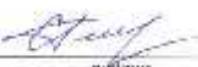
С.О.Соловьев

расшифровка подпись

Исполнители:

допент

должность

  
подпись

С.Р.Гилазиева

расшифровка подпись

должность

подпись

расшифровка подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

код наименования

  
подпись

И.Н.Якунин

расшифровка подпись

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

И.И. Грицай

подпись

расшифровка подпись

Уполномоченный по качеству факультета

Т.М.Крахмалева

подпись

расшифровка подпись

№ регистрации \_\_\_\_\_

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами настольного тенниса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами настольного тенниса.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре «Настольный теннис» относится к вариативной части блока 1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре «Настольный теннис» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Элективная дисциплина по физической культуре «Настольный теннис» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Настольный теннис» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Настольный теннис» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические основы физической культуры;</li> <li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения индивидуальных и командных занятий по настольному теннису.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по настольному теннису;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств настольного тенниса для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 4 Структура и содержание дисциплины

#### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (настольный теннис).	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Настольный теннис» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

#### **Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр – (настольный теннис).**

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах.

#### **Раздел №1 Общая и специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умениями и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

#### **Раздел №2 Инструкторская практика**

1. Овладение принятой терминологией в избранном виде спорта.
2. Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта.
3. Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта.
4. Приобретение навыков в организации и проведение спортивных соревнований по избранному виду спорта.
5. Основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта.
6. Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально-дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятий настольным теннисом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия настольного тенниса (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-8	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике выполнения стоек и перемещений. Эстафеты. Подвижные игры.	14
9-11	I	Освоение технических навыков игры в настольный теннис. Частичный перенос навыков из подвижных игр в спортивную игру – настольный теннис.	6
12-15	I	Изучение комплекса разминки в спортивных играх – настольный теннис. Изучение техники владения ракеткой. Совершенствование стоек и перемещений. Жонглирование шарика одной и двумя сторонами ракетки. Специальные упражнения в парах. Воспитание быстроты.	8
16-17	I	Общая и специальная подготовка. Особенности разминки перед началом занятия. Специальные упражнения. Обучение технике выполнения основных ударов.	4
18	I	Развитие специальных скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Совершенствование техники выполнения основных ударов.. Подвижные игры.	2
19-33	I	Общая и специальная подготовка. Совершенствование техники выполнения основных ударов. Обучение технике выполнения простой подачи. Подвижные игры. Развитие быстроты перемещений	30
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		<b>Всего за I семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Общая и специальная подготовка. Комплекс ОРУ для настольного тенниса. Совершенствование техники выполнения основных ударов. Подвижные игры. Учебная игра в настольный теннис.	8
6-12	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	14
13-14	I	Специальная подготовка, техническая. Обучение техники игры на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование техники простой подачи.	4
15	I	Развитие координации. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике выполнения подачи с верхним и нижним вращением.	2
16-31	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ударов без вращения, с верхним вращением, с нижним вращением. Совершенствование техники выполнения подачи с верхним и нижним вращением.	32
32-33	II	Обучение основным правилам судейства. Правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей.	4
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
<b>Всего за II семестр</b>			<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-8	I	Совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости. Специальные беговые упражнения.	14
9-11	I	Подвижные игры. Обучение технике выполнения контрударов слева и справа по диагонали.	6
12-14	I	Развитие координации. Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения контрударов слева и справа по диагонали.	6
15-30	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники выполнения основных ударов Совершенствование техники подач с верхним и нижним вращением.	32

		Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Обучение стратегии атаки. Игра подающего спортсмена Проведение занятия приближенного к соревнованиям.	
31-33	II	Обучения правилам судейства. Правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи. Судейская практика.	6
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		<b>Всего за III семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-5	I	Подвижные игры. Совершенствование технических навыков игры в настольный теннис. Расширение диапазона двигательных навыков.	6
6-11	I	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	14
12	I	Воспитание физических качеств: координации; специально-силовых качеств; выносливости. Обучение базовым тактическим подходам: разброс по углам, игра на противоходе.	2
13-26	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие ловкости и координационных способностей. Круговая тренировка. Совершенствование техники основных технических приемов. Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование базовых тактических подходов. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Совершенствование стратегии атаки. Игра подающего спортсмена. Обучение стратегии защиты.	28
27	I	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
28-30	II	Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	6
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		<b>Всего за IV семестр</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№	№	Тема	Кол-во
---	---	------	--------

занятия	раздела		часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-6	I	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Бег на различные дистанции, челночный бег. Эстафеты.	10
7-9	I	Подвижные игры. Совершенствование технических навыков игры в настольный теннис.	6
10-11	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники основных приемов игры в настольный теннис.	4
12-16	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Игра на столе разными ударами и в сочетаниях. Совершенствование базовых тактических подходов.	10
17-21	I	Совершенствование базовых тактических подходов. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Совершенствование стратегии атаки. Игра подающего спортсмена. Совершенствование стратегии защиты.	10
22-25	II	Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи..	8
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		<b>Всего за V семестр</b>	<b>54</b>

### **Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.**

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья ( на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно- оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д.

Для получения зачета студенту необходимо:

1- регулярно посещать учебные занятия (не менее 70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке, разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / В.Г. Витун, Е.В. Витун. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 102 с.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матвишина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон.текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург: Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

3. Витун, В.Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / В.Г. Витун, Е.В. Витун. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 110 с.

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон.текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон.текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3. Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.

4. Уточкин, А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. / А. Уточкин, В.Ю. Жданов. – Изд-во. «Ridero», 2018 – ISBN 978-5-4490-0428-4

### **5.3 Периодические издания**

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечатать", 2002-2013

2. **Теория и практика физической культуры:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечатать", 2002-2015

### **5.4 Интернет-ресурсы**

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный портала «Российское образование»
3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. <https://znanium.com/> — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме OpenAccess (открытый доступ).

## **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: <\\fileserver1\GarantClient\garant.exe>
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: <\\fileserver1\!CONSULT\cons.exe>
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. MicrosoftTeams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения
7. LMS Moodle [Электронный ресурс] : система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **Прфессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий:**

1. <http://inion.ru/> - Крупнейший в России комплекс библиографических баз данных по гуманитарным и социальным наукам, который ведется с 1980 года. В БД включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках мира, поступающих в библиотеку ИНИОН. На сервере ИНИОН предоставляется свободный доступ к нескольким сводным каталогам, отражающим поступление литературы за определенные периоды времени (1993-1995, 1996-1998, 1999-2000 годы).

2. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (доступ открыт из сети университета) - Крупнейшая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.

3. <http://apps.webofknowledge.com/> (доступ открыт из сети университета) Пакет научометрических ресурсов компании ThomsonReuters. Цитатные базы данных Web of Science включают списки всех библиографических ссылок, встречающихся в научных публикациях: статьях, материалах конференций, семинаров, симпозиумов.

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Спортивная база вуза**

#### **Стадион «Прогресс»:**

1. Две хоккейные площадки;
2. Две волейбольные площадки;
3. Футбольное поле запасное;
4. Футбольное поле;
5. Беговая дорожка;
6. Баскетбольная площадка;

7.Гимнастический городок;

8.Сектор для метания;

9.Сектор для прыжков;

10. Лыжная база.

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:**

1.Бассейн;

2.Спортивный зал для игровых видов спорта;

3.Зал дзюдо;

4.Зал сухого плавания;

5.Зал тяжелой атлетики;

6. Зал аэробики.

**Физкультурно-оздоровительный зал:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта;

2. Тренажерный зал;

**Спортивный зал учебного корпуса № 3.**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2.**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3).

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 7).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины