

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.06. Лёгкая атлетика – спортивное совершенствование

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	5	
Семестр/триместр	5	14,15	

Лекции	16	8	
Лабораторные занятия	-		
Практические (семинарских) занятия	16	10	
Консультации	-		
Формы промежуточной аттестации	Зачёт – 0,2	Зачёт – 0,2	
Контроль	-	-	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	75,8	89,8	

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетные единицы.

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

- формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам физической культуры, легкой атлетики;
- формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, легкой атлетики, целостного осмысления профессиональной деятельности;
- сформировать у обучающихся профессионально-педагогические умения, навыки и качества по изучаемой дисциплине;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного процесса и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;
- сформировать у обучающихся представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития легкой атлетики;
- дать представление о проблемах и перспективах развития легкой атлетики;
- способствовать формированию у обучающихся собственных взглядов на место и роль легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	Знать: <ul style="list-style-type: none">- федеральные государственные образовательные стандарты;- историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;- основы дидактики;- современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает: <ul style="list-style-type: none">- особенности организации и построения занятий по лёгкой атлетике с различным контингентом обучающихся;- основные формы, средства и методы обучения легкой атлетике;- теоретические основы развития физических качеств и основы формирования технического мастерства занимающихся легкой атлетикой.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">- разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ;- использовать ИКТ в разработке образовательных программ;- планировать учебные занятия.	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- выполнять и показывать физические и технические упражнения, составляющие основу лёгкой атлетики;- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным

		действиям, развития и совершенствования физических способностей занимающихся, формы организации занятий; - организовывать и проводить спортивные соревнования по лёгкой атлетике; - применять методики обучения двигательным действиям, используемые в лёгкой атлетике, на практике.
	Владеть: - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.	Владеет: - необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения учебного и учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике с различным контингентом обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Аудиторные занятия			Сам. работа
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Методика обучения технике элементов базовых видов легкой атлетики	36	16	-	-	20
2	Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.	9	4	-	-	5
3	Тема 2. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.	9	4	-	-	5
4	Тема 3. Методика обучения технике метаний.	9	4	-	-	5
5	Тема 4. Методика обучения технике толканий.	9	4	-	-	5
6	Раздел 2. Совершенствование технической подготовки базовых видов легкой атлетики	71,8	-	16	-	55,8
7	Тема 1. Совершенствование техники бега.	17,8	-	4	-	13,8

8	Тема 2. Совершенствование техники легко-атлетических прыжков.	18	-	4	-	14
9	Тема 3. Совершенствование техники метаний.	18	-	4	-	14
10	Тема 4. Совершенствование техники толканий.	18	-	4	-	14
11	Форма отчетности		-	-	-	-
12	Зачет	0,2	-	-	-	-
13	Итого в 5 семестре	108	16	16	-	75,8
	ИТОГО	108	16	16	-	75,8

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Аудиторные занятия			Сам. работа
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Методика обучения технике элементов базовых видов легкой атлетики	42	8	-	-	34
2	Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.	14	4	-	-	10
3	Тема 2. Методика обучения технике легко-атлетических прыжков.	12	4	-	-	8
4	Тема 3. Методика обучения технике метаний.	8		-	-	8
5	Тема 4. Методика обучения технике толканий.	8		-	-	8
6	Раздел 2. Совершенствование технической подготовки базовых видов легкой атлетики	65,8	-	10	-	55,8
7	Тема 1. Совершенствование техники бега.	20	-	4	-	16
8	Тема 2. Совершенствование техники легко-атлетических прыжков.	18	-	2	-	16
9	Тема 3. Совершенствование техники метаний.	18	-	2	-	16
10	Тема 4. Совершенствование техники толканий.	9,8	-	2	-	7,8
11	Форма отчетности		-	-	-	-
12	Зачет	0,2	-	-	-	-
13	Итого в 14 триместре семестре	108	8	10	-	89,8

	ИТОГО	108	8	10	-	89,8
--	--------------	------------	----------	-----------	----------	-------------

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1 вариант

1. При обучении двигательным действиям начинают:
 - a) со второстепенных элементов;
 - b) с главных элементов;
 - c) все равно с каких.
2. При расположении обучаемых в команду показывать необходимо:
 - a) по фронту;
 - b) на встречу строя;
 - c) по диагонали;
 - d) все равно как.
3. Начинать обучение прыжкам детей младшего возраста нужно:
 - a) с прыжков на двух ногах;
 - b) поочередно на правой и левой;
 - c) использовать все способы.
4. Сконцентрировать все внимание в беге на короткие дистанции нужно:
 - a) на выполнении быстрого старта;
 - b) на очень быстрый бег по дистанции;
 - c) поочередно на все.
5. На что в первую очередь направлена деятельность тренера–преподавателя?
 - a) на техническую подготовленность;
 - b) на физическую подготовленность;
 - c) на взаимосвязь технической и физической подготовленности.
6. На сколько этапов делится обучение физическим упражнениям:
 - a) 2 этапа;
 - b) 4 этапа;
 - c) 3 этапа.
7. Каким методом лучше развивать силу?
 - a) повторным;
 - b) до отказа;
 - c) соревновательным.
8. Сколько существует тренировочных циклов?
 - a) 2;
 - b) 3;

- с) 4.
- 9. В подготовленном периоде тренировок работа направлена:
 - а) на физическую подготовку;
 - б) на техническую подготовку;
 - с) на тактическую подготовку.
- 10. Существуют ли в разбеге при метании гранаты скрестные шаги?
 - а) Да;
 - б) Нет.
- 11. Ширина коридора при метании гранаты:
 - а) 15 м;
 - б) 10 м;
 - с) 20 м.
- 12. Разметка при метании гранаты делается через:
 - а) каждый метр;
 - б) 5 м;
 - с) 3 м.
- 13. Вес гранаты с ручкой:
 - а) мужчины – 800 гр; женщины – 500 гр;
 - б) мужчины – 700 гр; женщины – 400 гр;
 - с) мужчины – 600 гр; женщины – 600 гр;
- 14. При беге на средние дистанции ногу ставить лучше:
 - а) на всю стопу;
 - б) с пятки;
 - с) слегка подняв ногу.
- 15. Специальные упражнения выполняют:
 - а) в конце подготовительной части занятий;
 - б) в начале основной;
 - с) в любой части.
- 16. Скачки на одной ноге это упражнения для :
 - а) прыгуна;
 - б) спринтера;
 - с) метателя;
 - д) для всех.
- 17. Прыжки с ноги на ногу это упражнения для:
 - а) спринтера;
 - б) прыгуна тройным;
 - с) метателя;
 - д) для всех.
- 18. Сколько попыток дается участнику на каждой высоте при прыжках в высоту:
 - а) 1 попытка;
 - б) 2 попытка;
 - с) 3 попытка.
- 19. Кто занимается вопросами физического воспитания в оздоровительном лагере?
 - а) преподаватель физической культуры;
 - б) воспитатель;
 - с) директор;
 - д) преподаватель плавания;
 - е) все перечисленные лица.
- 20. Как называется 1 фаза в тройном прыжке?
 - а) прыжок;
 - б) скачок;
 - с) шаг.

2 вариант

1. Какова длина фаз в тройном прыжке в процентном отношении?
 - a) 38% - 24% - 26% - 34% - 36%
 - b) 34% - 36% - 24% - 26% - 36% - 38%
 - c) 26% - 34% - 40%
2. Каковы нормативы в тройном прыжке у студентов на оценку удовлетворительно?
 - a) мужчины – 10, 00 м; женщины – 8, 00
 - b) мужчины – 11, 00 м; женщины – 9, 00
 - c) мужчины – 10, 30 м; женщины – 8, 30
3. Каковы нормативы на отличную оценку у студентов в 5 семестре в беге на 100 м?
 - a) мужчины – 12,7; женщины – 14,6
 - b) мужчины – 12,5; женщины – 14,4
 - c) мужчины – 12,8; женщины – 14,0
4. Кто подводит итоги соревнований по легкой атлетике:
 - a) главный секретарь;
 - b) главный судья;
 - c) оба.
5. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 1000 м?
 - a) 3 круга;
 - b) 2,5 круга;
 - c) 2 круга.
6. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 5 000м?
 - a) 14 кругов;
 - b) 12 кругов;
 - c) 12,5 круга.
7. Сколько барьеров необходимо преодолеть при беге на 110 м с/б?
 - a) 10 барьеров;
 - b) 12 барьеров;
 - c) 8 барьеров.
8. Сколько барьеров надо преодолеть при беге на 400 м с/б?
 - a) 10 барьеров;
 - b) 20 барьеров;
 - c) 15 барьеров.
9. Как передается эстафетная палочка?
 - a) сверху – вниз;
 - b) снизу – вверх;
 - c) комбинированным способом.
10. Как лучше во время эстафеты стартовать?
 - a) строго по виражу;
 - b) по касательной к внутреннему краю дорожки;
 - c) по прямой.
11. Число участников в эстафете на 100 м по кругу стадиона?
 - a) 4;
 - b) 6;
 - c) 5.
12. Вес легкоатлетического ядра у мужчин:
 - a) 7,257 кг;
 - b) 5,000 кг;
 - c) 6,000 кг.

13. Вес легкоатлетического диска у мужчин:
- a) 2 кг;
 - b) 1,5 кг;
 - c) 2,5 кг.
14. Можно ли наступать на сегмент при толкании ядра?
- a) можно;
 - b) нельзя.
15. Что нужно для работы на финише при морозной погоде?
- a) карандаш;
 - b) ручка;
 - c) электронный секундомер;
 - d) механический секундомер.
16. Как называется должность судьи, которой измеряет длину прыжка?
- a) мерила;
 - b) измеритель;
 - c) секундометрист.
17. Можно ли выходить из прыжковой ямы с песком?
- a) сделав шаг назад;
 - b) сделав шаг вперед;
 - c) сделав шаг в сторону.
18. Можно ли менять длину шипов на шиповках в разных попытках?
- a) можно;
 - b) нельзя;
 - c) можно, но только 2 передних.
19. Как лучше обучать метаниям?
- a) по частям;
 - b) по круговой системе;
 - c) сразу в целом.
20. Можно ли наступать на линию при метании копья или гранаты?
- a) можно;
 - b) нельзя.

3 вариант

1. Как называется 1 фаза в тройном прыжке?
- a) прыжок;
 - b) скачок;
 - c) шаг.
2. Нужно ли перед каждым видом в многоборье делать специальную разминку?
- a) нужно;
 - b) не нужно;
 - c) нужно если холодно.
3. При выполнении прыжка способом «Фосбери - Флоп» разбегаться необходимо:
- a) по виражу;
 - b) по прямой;
 - c) под углом.
4. Как нужно доставлять диск при метании в поле:
- a) катить;
 - b) передавать друг другу в сектор;
 - c) аккуратно перенести в сектор в отведенное место.
5. Можно ли толкать ядро двумя руками?
- a) Нет;

- b) Можно.
- 6. Можно ли отрывать ядро от шеи до толчка?
 - a) можно;
 - b) нельзя.
- 7. Можно ли бежать дальше по кругу стадиона, если соскочила или сняли шиповку с ноги?
 - a) можно;
 - b) нельзя.
- 8. Сколько человек может стартовать в беге на 100 м:
 - a) 8;
 - b) 6;
 - c) по числу дорожек на прямой.
- 9. Сколько человек, желательно, иметь в запасе на 1500 м или 5 000 м?
 - a) 12 – 15;
 - b) 20 – 25;
 - c) 8 – 10.
- 10. Можно ли бегать в беге на 5 000 м по:
 - a) 2 – 3 дорожке;
 - b) 3 – 4 дорожке;
 - c) по любой.
- 11. Что нужно делать, если обучаемый жалуется на боль в правом боку при длительном беге:
 - a) продолжить бег;
 - b) снизить темп;
 - c) перейти на шаг.
- 12. Какое давление считается нормальным?
 - a) 120/80;
 - b) 140/90;
 - c) оба показателя.
- 13. При травме мышц нужно:
 - a) приложить лед на поврежденный участок;
 - b) наложить эластичный бинт;
 - c) сделать и то и другое.
- 14. Можно ли школьникам старшего возраста выполнять длительный бег больше:
 - a) 20 мин.;
 - b) 30 мин.;
 - c) 40 мин.
- 15. Можно ли детям младшего возраста метать гранату?
 - a) нельзя;
 - b) можно;
 - c) можно, но весом 300 гр.
- 16. Можно ли после финиша или во время тренировок пить холодную воду?
 - a) нельзя;
 - b) можно, но минеральную.
- 17. Если болят ноги после предыдущей тренировки, то нужно:
 - a) не обращать внимание;
 - b) побольше делать упражнения на гибкость;
 - c) побольше медленно побегать.
- 18. Можно ли переносить ногу через барьер через сторону?
 - a) Нет;
 - b) Да.
- 4. Кто подводит итоги соревнований по легкой атлетике:
 - a) главный секретарь;

б) главный судья;

с) оба.

5. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 1000 м?

а) 3 круга;

б) 2,5 круга;

с) 2 круга.

Примерная тематика рефератов

1. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники бега на средние дистанции.
4. Анализ техники бега на длинные дистанции.
5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
6. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
5. Методика обучения технике бега на длинные дистанции.
6. Техника легкоатлетических прыжков: прыжков в длину места.
7. Техника легкоатлетических прыжков: прыжки в длину с разбега.
8. Техника легкоатлетических прыжков: прыжки в высоту.
9. Техника легкоатлетических прыжков: тройной прыжок с разбега.
10. Основные способы прыжков в высоту.
11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков (отдельно по каждому виду).
12. Техника легкоатлетических метаний: малого мяча, метания копья, гранаты, метания диска (отдельно по каждому виду).
13. Методика обучения технике метания предметов (отдельно по каждому виду).
14. Техника легкоатлетических толканий.
15. Методика обучения технике легкоатлетических толканий.

Практическая часть

Виды	ед. изм.	Нормативы практических занятий					
		Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	с	15.6	15.0	14.6	13.6	13.0	12.7
Бег 800м.	мин.	3.10	2.55	2.40	-	-	-
Бег 1500м.	мин.	-	-	-	5.15	5.00	4.40
Метание гранаты	м	23	25	27	40	43	47

Толкание ядра	см	680	720	770	760	820	900
Прыжок в длину	см	370	390	410	470	490	510
Прыжок в высоту	см	145	120	125	135	140	145

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету

**Перечень вопросов к зачету
(5 семестр очная форма, 14 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Классификация и характеристика техники видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
6. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
7. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
8. Техника финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
9. Техника бега по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Техника низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
12. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
13. Техника высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
14. Характеристика легкоатлетических прыжков.
15. Характеристика легкоатлетических метаний.
16. Характеристика фаз прыжка.
17. Характеристика фазы отталкивания при прыжке в длину, высоту и тройном прыжке.
18. Характеристика движений прыгуна в полете при прыжках в длину, высоту.
19. Методика обучения прыжкам в длину.
20. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивания».
21. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перекидной».
22. Методика обучения прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп».
23. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
24. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.
25. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
26. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
27. Методика обучения бегу на короткие дистанции 60, 100 м.
28. Методика обучения бегу с барьерами.
29. Методика обучения бегу на 200 и 400 м.

30. Методика тренировки бега на 800 и 1 500 метров.
31. Методика тренировки бега на 5 000 и 10 000 метров.
32. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
33. Методика тренировки бега на 1000 и 2000 м.
34. Фазы спортивного метания.
35. Методика тренировки в эстафетном беге.
36. Особенности передачи эстафетной палочки в беге и методика обучения.
37. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
38. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбега.
39. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
40. Методика обучения прыжкам в длину в целом.
41. Дать характеристику специальным и подводящим упражнениям барьериста. Последовательность обучения движениям для маховой и толчковой ноги.
42. Последовательность обучения преодоления барьеров через середину.
43. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перешагивания».
44. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перекидной».
45. Последовательность обучения метанию гранаты и копья с места.
46. Последовательность обучения скрестным шагом при метании гранаты и копья.
47. Последовательность обучения сочетания разбега и финального усилия при метании гранаты и копья.
48. Последовательность обучения толканию ядра с места.
49. Последовательность обучения толканию ядра со скачка.
50. Последовательность обучения метанию диска с места.
51. Последовательность обучения метанию диска с поворота.
52. Последовательность обучения тройному прыжку с разбега.
53. Методика обучения метания диска, гранаты и копья.
54. Методика обучения толкания ядра.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 5-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596123> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 174 - 191.

4.2. Дополнительная литература

1. Якимов, А.М. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов : практическое пособие : [12+] / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. – Москва : Спорт, 2019. – 312 с. : схем., табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=566986> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 301-302. – ISBN 978-5-9500182-5-1. – Текст : электронный

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
-----------------	--	--	--------------------

1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
----	---	---	------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.